

Juni 2010



HAAGSE
HOGESCHOOL IN
SAMENWERKING
MET KIDS IN
BALANCE

SUPER VET; DE BIJLAGEN



Monique Hooft 20061311 & Judith Peschier 20061081

Sociale Professies: Sociaal pedagogisch hulpverlening & Cultureel maatschappelijke vorming.
Begeleider: Gert Jan van Dijk.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Bijlage 1: Het contract.....	3
Taakverdeling	12
Bijlage 2: BMI formule voor kinderen/ jongeren	14
Bijlage 3: Uitwerkingen hoofdstuk 4.....	15
VMBO de Haagse.....	15
VMBO Wateringseveld college,	17
VMBO Zuid West.....	19
 Bijlage 4: Uitwerkingen hoofdstuk 5.....	 23
Interventie 1	24
Interventie 2.....	25
Interventie 3.....	27
Interventie 4.....	28
 Bijlage 4: Uitwerking hoofdstuk 6.....	 30
De afgenomen interviews.	30
Vragenlijst enquête	56
Uitwerking enquêtes	63
Uitwerking openvragen	69

Bijlage 1: Het contract.

Contract Bachelorproef 2009-2010

De opdrachtgevende instelling: Kids in Balance

Aard en doel instelling: Kinderen van basisschoolleeftijd bewust maken van hun leefstijl.

Adres: locatie Beehive, Jan evertsenstraat 719, Amsterdam

Telefoonnummer: 06-26150573

E-mailadres contactpersoon instelling: wouter.ooijevaar@kidsinbalance.nl

E-mailadres vervanging bij langdurige afwezigheid: pia.vanharen@kidsinbalance.nl

Projectperiode: December 2009 – Juli 2010

Projectopdracht: Kids in Balance wil graag uitbreiden en hun diensten ook aanbieden op de middelbare school. Hun vraag is “hoe ontwikkel je een workshop voor VMBO leerlingen, die ook aanslaat. En kan dat zelfde pakket van de basisschool toegepast worden op de middelbare school of moet er een heel nieuw programma verzonnen worden?” Zo zijn er nog een tal van vragen die beantwoord moeten worden.

Ons doel van onze bachelorproef is: Een workshop ter preventie van overgewicht voor eerstejaars VMBO leerlingen.

Vraagstelling project: Hoe ziet een workshop over een gezonde leefstijl, ter preventie van overgewicht, eruit voor de eerstejaars VMBO leerlingen?

Toelichting op de vraagstelling: Wij zullen in ons onderzoek voornamelijk richten op de leerlingen van de Scholen Groep zuidwest, dit zijn 2 scholen. De school de Haagse heeft nog geen kennis gemaakt met een interventie m.b.t. gezonde leefstijl. De school Zuidwest heeft inmiddels al 3 jaar ervaring met de interventie BOS ¹ die bij hun op school gegeven wordt aan de eerstejaars.

Wij hebben gekozen voor twee scholen in Den Haag omdat we in de tijd die we hebben voor ons onderzoek niet meer scholen kunnen bezoeken. Met deze twee scholen kunnen we vergelijkingen maken tussen leerlingen die al meer bewustwording hebben op het gebied van gezonde voeding, sport en gewicht en leerlingen die dit nog niet hebben. Wij hebben gekozen voor twee scholen uit Den Haag, omdat wij zelf uit Den Haag komen en hierom uit ons netwerk kunnen putten.

Eindproduct: Ons eindproduct zal een adviesrapport zijn. Hierin zal staan hoe een workshop over een gezonde leefstijl, ter preventie van overgewicht, voor eerstejaars VMBO leerlingen eruit zou moeten zien. Daarnaast zullen we ook de organisatorische en beleid kant belichten; Wat hebben we nodig voor de workshop, welke mensen zijn er nodig etc.

¹ Interventie Bos, staat voor Bewegen op school. Zie verder uitwerking bijlage 1

Deelvragen:

1. Wat wordt er onder overgewicht verstaan?
2. Wat wordt er onder gezonde leefstijl verstaan?

Toelichting deelvraag 1 en 2: Voordat we beginnen met de workshop willen we eerst twee belangrijke begrippen voor ons onderzoek duidelijk hebben. Wat verstaan we onder overgewicht en een gezonde leefstijl. We zullen verschillende betekenissen zoeken voor deze twee begrippen en uiteindelijk onze eigen visie neerzetten. Deze deelvraag zullen we via deskresearch realiseren.

- 3.1. Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen met interventie hebben een (ernstig) overgewicht?
- 3.2. Hoeveel procent van de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen zonder interventie hebben een (ernstig) overgewicht?

Toelichting deelvraag 3: (zie voor scholen Bijlage 2)

Overgewicht bij jeugd bereken je door een BMI formule te gebruiken. Wij zullen in het onderzoek de formule uitleggen en aan de hand van voorbeelden laten zien hoe wij aan de antwoorden zijn gekomen.

Voordat wij de BMI op de VMBO scholen met interventie gaan meten zullen we eerst de nulmeting (die is in het begin van het schooljaar afgenomen is door de projectleiders van de scholen met interventie netjes in een tabel weergegeven. Deze nulmeting mogen wij gebruiken voor ons onderzoek. Daarna zullen we deze nulmeting vergelijken met BMI metingen op de scholen zonder interventie Deze metingen voeren wij zelf uit. Aan de hand van de deze metingen bekijken we wat de overeenkomsten en verschillen zullen zijn tussen deze twee VMBO scholen.

Na deze uitslag gaan we na +/- 3 maanden opnieuw een BMI meting doen bij de precies dezelfde VMBO scholen om te kijken of de interventie daadwerkelijk heeft geholpen. Deze deelvraag zullen we via fieldresearch realiseren.

4. Welke geëvalueerde programma's zijn er voor de eerstejaars VMBO leerlingen uit Den Haag die betrekking hebben op bewustwording met bewegen, voeding en gewicht.

Toelichting deelvraag 4: Bij deze deelvraag zullen we een aantal bestaande en lopende interventies voor VMBO leerlingen in Den Haag onderzoeken. We zullen ze met elkaar vergelijken en de krachten van de interventies gebruiken voor ons onderzoek. Deze deelvraag zullen we via deskresearch/ fieldresearch analyseren.

5. Op welke manier willen de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen zonder interventie voorlichting krijgen en hoe willen de eerstejaars VMBO leerlingen van de scholen met interventie voorlichting krijgen?

Toelichting deelvraag 5: Omdat de leerlingen het belangrijkste onderdeel zijn gaan we door middel van interviews, enquêtes en paneldiscussies proberen er achter te komen wat de leerling nou precies aanspreekt. Wat zijn voor hun leuke lessen en waarom. Door de verschillende manieren van benaderen hopen we meer informatie te krijgen.

Literatuurlijst:

Wij zijn van plan om meerdere boeken te lezen en meerdere websites onderzoeken en analyseren.

De boeken die we op dit moment gelezen hebben zijn:

KIDS IN BALANCE, Perkins, A., isbn 9026961278

De hormoonfactor, Ir Ralph Moerman, isbn 978 90 79142 04 0

Werkboek leefstijl voor jongeren, stichting verantwoord alcoholgebruik, isbn 90 75749 39 2

Terug in je leeftijd, Norris, C.,

Websites die we op dit moment gebruikt hebben:

www.voedingscentrum.nl

Voorlopig werkschema:

Week	Voortgang totale bachelorproef	Onderzoek:
1	Contract opstellen	Deelvraag 1, 2 en 4
2	Contract opstellen	Deelvraag 1, 2 en 4
3	Contract opstellen	Deelvraag 1, 2 en 4
4		Deelvraag 1, 2 en 4
5		Deelvraag 3
6		Deelvraag 3
7		Deelvraag 5
8		Deelvraag 5
9		Deelvraag 5
10		Deelvraag 5
11		Conclusie onderzoek en Advies rapport
12		Conclusie onderzoek en Advies rapport
13		Conclusie onderzoek en Advies rapport
14		Conclusie onderzoek en Advies rapport
15		Conclusie onderzoek en Advies rapport
16		Conclusie onderzoek en Advies rapport
17	Concept inleveren.	Bijwerken.
18		Bijwerken.
19	Beoordeling concept	Bijwerken.
20		Bijwerken.
21		Bijwerken.
22		Bijwerken.
23	Inleveren definitieve versie	
24		Vorbereiden Presentatie
25	Presentatie	

De studenten Academie voor Sociale Professies van de Haagse Hogeschool in Den Haag:

Bestaande uit: 2 personen, te weten:

1. Naam: Judith Peschier
Adres: Hudson 10
Tel.nr: 0641766517
E-mailadres: afstudeerproject20092010@gmail.com
Studentnummer: 20061081
2. Naam: Monique Hooft
Adres: Vlierboomstraat 508
Tel.nr: 0612721226
E-mailadres: afstudeerproject20092010@gmail.com
Studentnummer: 20061311

Contactpersoon studentgroep: Judith en Monique

Projectbegeleiding namens de HHS:

Naam: Gert-Jan van Dijk
Adres: Johanna westdijkplein
Tel.nr: 070 4458364
Email: g.j.vandijk@hhs.nl

Contactpersoon namens Kids in Balance:

Naam: Wouter Ooijevaar
Adres: Jan Evertsenstraat 719, Amsterdam
Tel.nr: 06-26150573
Email: wouter.ooijevaar@kidsinbalance.nl

Contactpersoon van Kids in Balance bij langdurige afwezigheid:

Naam: Pia van Haren
Adres: Jan Evertsenstraat 719, Amsterdam
Tel nr: 0621293705
Email: pia.vanharen@kidsinbalance.nl

De opdrachtgever is bereid om aan de projectgroep de volgende faciliteiten toe te kennen:
Kenniss, advies, het boek KIDS IN BALANCE, Perkins, A., ISBN 9026961278

Bijlage 1 van het contract.

Interventie BOS impuls:

Het **BOS**-project staat voor **B**uurt, **O**nderwijs en **S**port en heeft als doel de jeugd meer te laten sporten en bewust te maken van een gezonde leefstijl.

Het project is opgezet door Dhr. J. van Veelen van Stichting Sportief Escamp; een samenwerking tussen sportvereniging HSV Escamp, de welzijnsorganisatie Mooi Escamp en de scholengroep Zuid West.

Uit onderzoek is gebleken dat een groot aantal leerlingen van deze school 's ochtends niet of niet gezond ontbijten. Daarom is er speciaal voor deze klassen een programma ontwikkeld, waarbij de leerlingen 1x in de week tijdens het 0^{de} uur sporten (voor het eerste uur), gevolgd door douchen en een gezamenlijk ontbijt op school.

Het sporten wordt gedaan in cursussen van drie weken, waarbij les wordt gegeven door een gespecialiseerde trainer.

Voor het douchen draagt het project zorg voor gratis gebruik van schone handdoeken en slippers. Een aantal kinderen vinden het eng om te douchen met andere kinderen in dezelfde ruimte. Gelukkig zijn er veel kinderen die weten dat het eigenlijk heel normaal is en belangrijk is voor de hygiëne. Hierdoor worden de kinderen die het eng vinden over de streep getrokken om toch te douche na het sporten.

Het ontbijt wordt eveneens gratis verzorgd en wordt genuttigd tijdens het mentoruur, die gekoppeld is aan de sportles. Het ontbijt bestaat uit brood met beleg, melk, thee en vers fruit.

Veel kinderen beseffen door het project, dat ontbijten belangrijk is zodat je energie krijgt voor de rest van de dag. Ook leren de leerlingen dat je ook als je wil afvallen juist moet ontbijten.

Het BOS-project hoopt doormiddel van dit project dat veel kinderen gezonder gaan leven en zich niet alleen lichamelijk, maar ook in hun sociale en emotionele gedrag fitter zullen voelen.

Bijlage 2 van het contract:

VMBO scholen die meewerken met ons onderzoek:

1. VMBO school Zuid – West (zwarte school met interventie)
2. VMBO school de Haagse (zwarte school zonder interventie)
3. Wateringse Veld College (witte school zonder interventie)

I.v.m. tijd hebben wij voor drie scholen gekozen. Bij bovenstaande scholen zullen wij paneldiscussies, enquêtes en BMI metingen afnemen.

Voorwaarden:

- 1) Gedurende de projectperiode is er minimaal tweemaal overleg. Het eerste overleg tussen opdrachtgever, opleiding (projectbegeleiding) en student vindt plaats in het kader van het tot stand komen van de onderzoeksopzet, aan het eind van de startfase. Het tweede overleg tussen opleiding en opdrachtgever dient plaats te vinden in de slotfase van het afstudeertraject (beoordeling van het eindproduct);
- 2) Eventuele knelpunten worden zo snel mogelijk gemeld aan alle betrokkenen, waarna op korte termijn een overleg gepland kan worden;
- 3) Afspraken over het gebruik van faciliteiten (werkplek, pc-gebruik etc.) en eventuele beloning en/of vergoeding van te maken kosten door de student(en) (reis-, verblijf-, materiaal-, porto- en telefoonkosten), worden in een 'begroting' weergegeven en als bijlage aan dit contract toegevoegd;
- 4) De student is verplicht tot het geheimhouden van gegevens waarvan tijdens de werkzaamheden binnen de instelling kennis wordt genomen en waarvan vermoed kan worden dat deze onder geheimhouding vallen (bij twijfel overleg met contactpersoon/opdrachtgever);
- 5) De student is verplicht zich te houden aan de huisregels van de instelling;
- 6) Uitval van een lid van de studentengroep door ziekte of andere redenen, waarbij aangenomen mag worden dat dit voor langere tijd is, dient gemeld te worden aan alle betrokkenen. In een overleg met alle betrokkenen zal een plan worden opgesteld met de intentie de voortgang van het project veilig te stellen;
- 8) Wijzigingen in het contract behoeven de instemming van alle partijen. De overeengekomen wijzigingen worden schriftelijk vastgelegd. Indien de opdrachtgever of de Academie wijzigingen aanbrengt in het contract zonder het gestelde te realiseren, heeft de student het recht het contract eenzijdig op te zeggen. De student informeert hierover de opdrachtgever en de Academie (de redenen worden schriftelijk opgesteld);
- 9) Indien de student zich niet houdt aan de voorwaarden die gesteld worden door opleiding en/of opdrachtgever, heeft de opleiding of de opdrachtgever het recht het projectcontract eenzijdig op te zeggen (redenen worden schriftelijk opgesteld);
- 10) In geval een student het oneens is met een beoordeling aangaande het project, kan een beroep worden gedaan op de Examencommissie van de Academie voor Sociale Professies;
- 11) Beoordeling van het project vindt plaats door de docentbeoordelaar (eerst verantwoordelijke) en de docentbegeleider van de opleiding. De opdrachtgever heeft hierin een adviserende rol. Het project wordt afgesloten met één cijfer voor het eindproduct en één cijfer voor het eindgesprek;
- 12) De opdrachtgever verstrekt de informatie, die noodzakelijk is voor de uitvoering en voortgang van het project. De informatie kan gevraagd worden van beleidsmakers, professionals of cliënten afhankelijk van de aard van de opdracht.
- 13) De student(en) is (zijn), conform artikel 40 ad lid 5 van het Studentenstatuut 2009-2010 van De Haagse Hogeschool, auteursrechthebbende(n) van door hem (hen) gemaakte eindverslagen en –producten, tenzij daarover door student(en), opdrachtgever en Academie andere afspraken worden gemaakt. Een dergelijke, aangepaste afspraak wordt schriftelijk vastgelegd en als addendum bij dit contract gevoegd.
De Academie/Hogeschool mag het werk van de student voor onderwijsdoeleinden gebruiken, zonder dat daar een vergoeding tegenover staat.

Aldus overeengekomen te:

Datum: 19 januari 2009

Opdrachtgever/instelling: Wouter Ooijevaar, Kids in Balance

Begeleider opleiding/Academie: Gert-Jan van Dijk, Haagse Hogeschool School.

De student(en): Judith Peschier

Monique Hooft.

1ex. Voor de opdrachtgever

1ex. Voor de opleiding

1ex. Voor de student /projectgroep.

Taakverdeling

Voorwoord: Monique

Samenvatting: Judith

Inleiding: Monique en Judith

Deel 1

Hoofdstuk 1: Start Monique, afgerond door Judith

Paragraaf 1.1: Start Monique, afgerond door Judith

Hoofdstuk 2: Start Monique, afgerond door Judith

Paragraaf 2.1 Start Monique, afgerond door Judith

Hoofdstuk 3: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 3.1: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 3.2: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 3.3: Start Judith, afgerond door Monique

Hoofdstuk 4: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 4.1: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 4.2: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 4.3: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 4.4: Start Judith, afgerond door Monique

Hoofdstuk 5: Monique en Judith

Paragraaf 5.1: Monique en Judith

Paragraaf 5.2: Monique en Judith

Hoofdstuk 6: Monique en Judith

Paragraaf 6.1: Start Judith, afgerond door Monique

Paragraaf 6.2: Start Judith, afgerond door Monique

Deel 2: Het Advies

Hoofdstuk 1: Monique en Judith

Paragraaf 1.1: Monique en Judith

Paragraaf 1.2: Monique en Judith

Paragraaf 1.3: Start Monique, afgerond door Judith

Paragraaf 1.4: Monique en Judith

Geraadpleegde literatuur: Monique

Bijlage: Monique en Judith

Lay-out: Monique

Bijlage 2: BMI formule voor kinderen/ jongerenbron: www.voedingscentrum.nl januari 2010

BMI bij jongens				
Leeftijd	Ondergewicht (BMI minder dan)	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	Ernstige overgewicht (BMI meer dan)
6	14,04	14,04-17,55	17,55-19,78	19,78
7	14,02	14,02-17,92	17,92-20,63	20,63
8	14,10	14,10-18,44	18,44-21,60	21,60
9	14,49	14,29-19,10	19,10-22,77	22,77
10	14,53	14,53-19,84	19,84-24,00	24,00
11	14,84	14,84-20,55	20,55-25,10	25,10
12	15,23	15,23-21,22	21,22-26,02	26,02
13	15,70	15,70-21,91	21,91-26,84	26,84
14	16,25	16,25-22,62	22,62-27,63	27,63
15	16,84	16,84-23,29	23,29-28,30	28,30
16	17,42	17,42-23,90	23,90-28,88	28,88
17	17,98	17,98-24,46	24,46-29,41	29,41
18	18,50	18,50-25,00	25,00-30,00	30,00
BMI bij meisjes				
Leeftijd	Ondergewicht (BMI minder dan)	BMI bij gezond gewicht	BMI bij overgewicht	Ernstige overgewicht (BMI meer dan)
6	13,90	13,90-17,34	17,34-19,65	19,65
7	13,94	13,94-17,75	17,75-20,51	20,51
8	14,06	14,06-18,35	18,35-21,57	21,57
9	14,26	14,26-19,07	19,07-22,81	22,81
10	14,57	14,57-19,86	19,86-24,11	24,11
11	14,99	14,99-20,74	20,74-25,42	25,42
12	15,52	15,52-21,68	21,68-26,67	26,67
13	16,13	16,13-22,58	22,58-27,76	27,76
14	16,73	16,73-23,34	23,34-28,57	28,57
15	17,28	17,28-23,94	23,94-29,11	29,11
16	17,75	17,75-24,37	24,37-29,43	29,43
17	18,16	18,16-24,70	24,70-29,69	29,69
18	18,50	18,50-25,00	25,00-30,00	30,00

Bijlage 3: Uitwerkingen hoofdstuk 4.

VMBO de Haagse, metingen verricht op 7 januari 2010.

Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	Ondergewicht/ gezond/ overgewicht/ ernstig overgewicht
						overgewicht
27126	154,5	48	13	20.2	meisje	gezond
12512	158,5	65	12	26	jongen	ernstig overgewicht
27389	156,5	45	13	18.3	meisje	gezond
27405	152	56	13	24.2	jongen	overgewicht
27304	153	51	13	21.8	jongen	gezond
27002	143	38	12	18.6	jongen	gezond
27247	161	62	13	23.9	meisje	overgewicht
27398	161	66	12	25.5	meisje	overgewicht
27402	afwezig	afwezig	13	afwezig	meisje	afwezig
27241	161	59	13	22.8	jongen	overgewicht
27183	165	59	13	21.7	meisje	gezond
27392	166	74	13	26.9	jongen	ernstig overgewicht
27455	155	51	12	21.2	jongen	gezond
27461	171	52	13	17.8	meisje	gezond
27246	171,5	73	13	25	jongen	overgewicht
27395	157	59	13	23.9	meisje	overgewicht
27404	153	45	12	19.2	jongen	gezond
27403	150	36	12	16	meisje	gezond
27017	163	71	13	26.7	jongen	overgewicht
27344	155	66	13	27.5	jongen	ernstig overgewicht
27136	afwezig	afwezig	13	afwezig	meisje	afwezig
27142	157,5	49	12	19.9	jongen	gezond
27309	156	71	12	29.2	jongen	ernstig overgewicht
27184	169	79	12	27.7	meisje	ernstig overgewicht
27444	176	62	13	20	jongen	gezond

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

VMBO de Haagse, metingen verricht op 7 januari 2010.

Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	Ondergewicht/ gezond/ overgewicht/ ernstig overgewicht
						overgewicht
27024	161	46	12	17.7	jongen	gezond
27080	177	77	14	24.6	jongen	overgewicht
26939	166	59	13	21.4	jongen	gezond
27117	162,5	42	13	16	jongen	gezond
27072	162	57	13	21.7	jongen	gezond
26936	170	58	12	20.1	jongen	gezond
27016	171,5	70	13	23.9	meisje	overgewicht
27125	158	39	12	15.6	jongen	ondergewicht
27153	163	46	12	17.3	meisje	gezond
27151	153	82	13	35	jongen	ernstig overgewicht
27041	afwezig	afwezig	12	afwezig	meisje	afwezig
27346	169	55	13	19.3	jongen	gezond
27218	160,5	71	13	17.7	jongen	gezond

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

						ondergewicht/ gezond/ overgewicht/ ernstig overgewicht
leerling	lengte	gewicht	leeftijd	BMI	geslacht	
1.	158	60	12	24	jongen	overgewicht
2.	148	36	13	16	jongen	gezond
3.	149	56	12	25	jongen	overgewicht
4.	153,5	59,5	14	25	jongen	overgewicht
5.	160	60	14	23	jongen	overgewicht
6.	158	53	13	21	meisje	gezond
7.	164	45	12	17	meisje	gezond
8.	151	59,8	14	26	meisje	overgewicht
9.	151,5	45	12	20	meisje	gezond
10.	170	49,5	12	17	meisje	gezond
11.	161	51	13	20	meisje	gezond
12.	156	61	13	25	meisje	overgewicht
13.	173	59,8	13	20	meisje	gezond
14.	156	58	14	24	meisje	overgewicht
15.	157	53,5	13	22	meisje	gezond
16.	160	50	14	20	jongen	gezond
17.	161	72	12	28	meisje	ernstig overgewicht
18.	167	48	13	17	jongen	gezond
19.	171	60	14	21	jongen	gezond
20.	132	34	12	20	jongen	gezond
21.	172	64	13	22	jongen	overgewicht
22.	172	62	13	21	jongen	gezond
23.	153	46	14	20	jongen	gezond
24.	175	60	14	20	jongen	gezond

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

leerling	lengte	gewicht	leeftijd	BMI	geslacht	ondergewicht/ gezond/ overgewicht/ ernstig overgewicht
1.	152	39,5	12	17	jongen	gezond
2.	167	56	12	20	jongen	gezond
3.	157	50	12	20	jongen	gezond
4.	170	67	13	23	meisje	overgewicht
5.	167	92	12	33	meisje	ernstig overgewicht
6.	156	42	12	17	meisje	gezond
7.	177	73	13	23	jongen	overgewicht
8.	178	61	14	19	jongen	gezond
9.	163	59	12	22	jongen	overgewicht
10.	165	74	12	27	meisje	ernstig overgewicht
11.	143,5	48	12	23	meisje	overgewicht
12.	163	41	13	15	meisje	ondergewicht
13.	158,5	64	12	26	meisje	overgewicht
14.	160	54	14	21	meisje	gezond
15.	159	54	12	21	meisje	gezond
16.	154	39	12	16	meisje	gezond
17.	162	52	13	20	meisje	gezond
18.	157,5	46	13	19	meisje	gezond
19.	149,5	54,5	12	24	meisje	overgewicht
20.	167	58	13	21	jongen	gezond
21.	178	67	14	21	jongen	gezond
22.	158	63	12	25	jongen	overgewicht
23.	162	47	13	18	jongen	gezond
24.	158	64	13	26	jongen	overgewicht
25.	168,5	56	13	20	jongen	gezond

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	Ondergewicht/ gezond/ overgewicht/ ernstig overgewicht
1	148	50	14	23	jongen	overgewicht
2	155	62	12	26	jongen	overgewicht
3	169	59	12	21	meisje	gezond
4	158	50	13	20	meisje	gezond
5	161	52	12	20	meisje	gezond
6	160	48	12	19	jongen	gezond
7	154	65	13	27	jongen	ernstig overgewicht
8	161	52	13	20	meisje	gezond
9	164	64	12	24	meisje	overgewicht
10	afw	afw	afw	afw	afwezig	afwezig
11	170	65	12	22	jongen	overgewicht
12	149	52	13	23	meisje	overgewicht
13	161	55	13	21	meisje	gezond
14	170	84	14	29	jongen	Ernstig overgewicht
15	afw	afw	afw	afw	afwezig	afwezig
16	160	62	13	24	meisje	overgewicht
17	155	59	12	25	jongen	overgewicht
18	152	46	12	20	jongen	gezond

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	overgewicht/ ernstig
						overgewicht
1	155	55	13	23	meisje	overgewicht
2	145	48	12	23	jongen	overgewicht
3	163	72	13	27	jongen	ernstig overgewicht
4	afwezig	afwezig	afwezig	afwezig	jongen	afwezig
5	153	51	13	22	meisje	overgewicht
6	140	32	12	16	meisje	gezond
7	161	64	12	25	jongen	overgewicht
8	170	56	12	19	meisje	gezond
9	166	67	13	24	meisje	overgewicht
10	161	57	14	23	jongen	overgewicht
11	152	63	13	28	jongen	ernstig overgewicht
12	166	59	13	22	meisje	overgewicht
13	156	50	12	21	meisje	gezond
14	171	51	13	17	meisje	gezond
15	158	57	13	23	meisje	overgewicht
16	154	64	12	26	jongen	overgewicht
17	152	49	12	21	meisje	gezond
18	166	42	13	15	meisje	ondergewicht
19	149	48	13	22	meisje	gezond
20	163	52	13	20	jongen	gezond
21	154	52	12	22	meisje	overgewicht
22	161	70	13	27	meisje	overgewicht

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

						Ondergewicht/ gezonder/ overgewicht/ ernstig overgewicht
Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	
1	148	50	14	23	jongen	overgewicht
2	155	62	12	26	jongen	overgewicht
3	169	59	12	21	meisje	gezonder
4	158	51	13	20	meisje	gezonder
5	161	57	12	22	meisje	overgewicht
6	160	48	12	19	jongen	gezonder
7	154	66	13	28	jongen	ernstig overgewicht
8	161	52	13	20	meisje	gezonder
9	164	68	12	25	meisje	overgewicht
10	152	72	12	31	jongen	ernstig overgewicht
11	170	65	12	22	jongen	overgewicht
12	149	52	13	23	meisje	overgewicht
13	161	55	13	21	meisje	gezonder
14	170	80	14	28	jongen	Ernstig overgewicht
15	156	68	12	28	meisje	Ernstig overgewicht
16	160	62	13	24	meisje	overgewicht
17	155	59	12	25	jongen	overgewicht
18	152	51	12	22	jongen	overgewicht

Legenda:	
	ondergewicht
	gezonder
	overgewicht
	ernstig overgewicht

Nummer	Lengte	Gewicht	Leeftijd	BMI	Geslacht	overgewicht/ ernstig overgewicht
1	155	55	13	23	meisje	overgewicht
2	145	48	12	23	jongen	overgewicht
3	163	72	13	27	jongen	ernstig overgewicht
4	afwezig	afwezig	afwezig	afwezig	jongen	afwezig
5	153	53	13	22	meisje	overgewicht
6	140	32	12	16	meisje	gezond
7	161	66	12	25	jongen	overgewicht
8	170	63	12	22	meisje	overgewicht
9	166	67	13	24	meisje	overgewicht
10	161	59	14	23	jongen	overgewicht
11	152	64	13	28	jongen	ernstig overgewicht
12	166	63	13	22	meisje	overgewicht
13	156	50	12	21	meisje	gezond
14	171	51	13	17	meisje	gezond
15	158	57	13	23	meisje	overgewicht
16	154	62	12	26	jongen	overgewicht
17	152	49	12	21	meisje	gezond
18	166	41	13	15	meisje	ondergewicht
19	149	50	13	23	meisje	overgewicht
20	163	58	13	22	jongen	overgewicht
21	154	52	12	16	meisje	overgewicht
22	161	72	13	28	meisje	Ernstig overgewicht

Legenda:	
	ondergewicht
	gezond
	overgewicht
	ernstig overgewicht

Bijlage 4: Uitwerkingen hoofdstuk 5

Welke geëvalueerde programma's zijn ervoor de VMBO leerlingen uit Den Haag die betrekking hebben op bewustwording met bewegen, voeding en gewicht.

In deze bijlage staan de 4 interventie programma's beschreven die te maken hebben met voeding, leefstijl en gewicht. Deze programma's worden ingezet op de Haagse VMBO scholen. Sommige van deze interventie worden niet alleen in Den Haag gebruikt, maar door heel Nederland heen.

Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om alleen geëvalueerde programma's op te zoeken, omdat hiervan resultaten duidelijk zijn. Daarnaast hebben we de interventies geselecteerd, op hun bruikbaarheid voor ons uiteindelijke doel: *“Hoe ziet een workshop over een gezonde leefstijl eruit voor de VMBO leerlingen van de “Scholen Groep Zuid-West”.*

De eerste interventie die u gaat lezen, is de interventie die wordt ingezet op school: de Zuid West. (hiervoor verwijzen wij u terug naar hoofdstuk 5)

Interventie 1

De onderstaande informatie komt van de website: <http://www.bosimpuls.nl/>

Naam interventie:

BOS impuls

Eigenaar:

Dhr. J. van Veelen van Stichting Sportief Escamp; een samenwerking tussen sportvereniging HSV Escamp, de welzijnsorganisatie Mooi Escamp en de scholengroep Zuid West.

Korte omschrijving:

Het BOS-project staat voor Buurt, Onderwijs en Sport en heeft als doel de jeugd meer te laten sporten en bewust te maken van een gezonde leefstijl.

Uit onderzoek is gebleken dat een groot aantal leerlingen van deze school 's ochtends niet of niet gezond ontbijten. Daarom is er speciaal voor deze klassen een programma ontwikkeld, waarbij de leerlingen 1x in de week tijdens het 0^{de} uur sporten (voor het eerste uur), gevolgd door douchen en een gezamenlijk ontbijt op school.

Het sporten wordt gedaan in cursussen van drie weken, waarbij les wordt gegeven door een gespecialiseerde trainer.

Voor het douchen, draagt het project zorg voor gratis gebruik van schone handdoeken en slippers. Een aantal kinderen vinden het eng om te douchen met andere kinderen in dezelfde ruimte. Gelukkig zijn er veel kinderen die weten dat het eigenlijk heel normaal is en belangrijk is voor de hygiëne. Hierdoor worden de kinderen die het eng vinden over de streep getrokken om toch te douche na het sporten.

Het ontbijt wordt eveneens gratis verzorgd en wordt genuttigd tijdens het mentoruur, die gekoppeld is aan de sportles. Het ontbijt bestaat uit brood met beleg, melk, thee en vers fruit.

Veel kinderen beseffen door het project, dat ontbijten belangrijk is zodat je energie krijgt voor de rest van de dag. Ook leren de leerlingen dat je ook als je wil afvallen juist moet ontbijten.

Doel:

Een gezonde en actieve leefstijl bevorderen, onderwijs- en opvoedingsachterstanden terugdringen.

Doelgroep:

4 t/m 19 jaar

Methode:

Sportactiviteiten en ontbijt.

Resultaat evaluatie:

Zie hoofdstuk 4.

Interventie 2

De onderstaande informatie komt van de website: <http://www.realfit.nl/page.php?pagID=3>

Naam Interventie:

Realfit

Eigenaar:

GGD Zuid Limburg

Korte omschrijving:

Real Fit is een cursus speciaal ontwikkeld voor jongeren tussen de 13 en 18 jaar. Tijdens deze cursus gaan de jongeren aan de slag binnen het fitnesscentrum en worden de jongeren begeleid door een diëtist. De cursus duurt 12 weken. Realfit zet in op een leuke tijd, ze zullen niet met een bestraffende vinger wijzen en er hoeft geen dieet gevolgd te worden. Waar Realfit wel voor gaat zorgen is dat de jongeren en hun ouders ontzettend veel goede ideeën opdoen over gezond eten en dat er plezier creëert wordt in bewegen.

Het project focust zich dus op groepsgerichte beweging, groepsgerichte voedingsvoorlichting, groepsgerichte psychologische begeleiding en individuele begeleiding.

Doel:

Gewichtsstabilisatie of afname. Een actieve en gezonde leefstijl bevorderen. Een verbeterde zelfwaardering. Een grote fitheid.

Doelgroep:

13 t/m 18 jaar

Vorm van preventie:

Selectieve preventie en geïndiceerde preventie.

Methode:

Groepsgerichte beweging, groepsgerichte voedingsvoorlichting, groepsgerichte psychologische begeleiding en individuele begeleiding.

Leefstijl onderwerpen:

Bewegen, voeding, lichamelijke activiteit.

Resultaat van de evaluatie:

Langzamerhand had Realfit behoefte om zichzelf uit te breiden met technieken op het psychosociale vlak; zo is bekend dat veel kinderen en jongeren met overgewicht een lage zelfwaardering hebben en dat zij meer gepest worden dan leeftijdgenoten zonder overgewicht. Bovendien bestond de behoefte het behandelprogramma wetenschappelijk te evalueren.

Deze argumenten hebben in 2004 geleid tot een gedegen wetenschappelijke evaluatie van RealFit waarbij verschillende varianten van dit programma met elkaar werden vergeleken. De standaardversie van RealFit (met alleen de elementen voeding en beweging) werd vergeleken met een versie waarbij een psychologische component was toegevoegd aan het

standaardprogramma en met een versie waarin een communicatiecomponent was toegevoegd aan het standaardprogramma.

Alle versies boden tevens drie ouderavonden aan. Bovendien was er een controlegroep die geen programma volgde. Aan de jongeren uit deze groep werd het programma alsnog aangeboden na de wachtperiode. Om de verschillende programma's met elkaar en met de controlegroep te kunnen vergelijken werden een voor- en nameting verricht. Bij deze gelegenheden werden lichamelijke variabelen gemeten zoals lengte, gewicht en vetpercentage maar ook zelfrapportage maten afgenomen met betrekking tot beweging, voeding, stemming, eetpathologie, zelfwaardering etc.

Het resultaat van het onderzoek was duidelijk: de psychologiegroep week op de meeste van bovengenoemde variabelen in positieve zin af van de overige groepen. Met name op de variabelen vetpercentage en zelfwaardering waren grote positieve verschillen te zien.

Interventie 3

De onderstaande informatie komt van de website: www.voedingscentrum.nl/

Naam Interventie:

Weet Wat Je Eet

Eigenaar:

Voedingscentrum

Korte omschrijving:

Weet wat je eet is een digitaal lessenpakket bestaande uit zeven basislessen en 13 maatschappelijk relevante keuzelessen. De methode sluit voor het Voortgezet Onderwijs aan bij de twee leergebieden Mens en Natuur en Mens en Maatschappij. De leerlingen werken zelfstandig met behulp van het computerprogramma en ondersteuning door de leerkracht. De basislessen richten zich op: 1) Invullen voedingsdagboek en feedback daarop, 2) Test m.b.t. eigen voedingsgedrag en advies op maat naar aanleiding van de test, 3) Belangrijkste principes van gezond en gevarieerd eten, 4) Regels van de schijf van vijf, 5) Beweegdagboek en feedback daarop, 6) Voedingskwaliteit, 7) Kennistoets. De keuzelessen zijn gericht op de maatschappelijke betekenis van voeding zoals een les over voeding en het milieu, bacteriën, overgewicht, alcohol, koken, etiquette en etiketten, borstvoeding en aanbod in schoolkantine.

Doel:

Het doel van 'Weet wat je eet' (wordt afgekort naar wwje) is verbetering van de kennis van leerlingen uit de onderbouw van het VMBO, Havo en Vwo m.b.t. gezond, veilig en bewust eten. Daarnaast krijgen leerlingen inzicht in het eigen voedingsgedrag en kunnen ze aangeven in hoeverre dat veilig en gezond is.

Doelgroep:

12 t/m 18 jaar, voortgezet onderwijs

Methode:

Interactief online lesprogramma

Vorm van preventie:

Universele preventie

Resultaat van de evaluatie:

Uit een quasi-experimenteel onderzoek met een voor- en nameting worden positieve effecten gerapporteerd ten aanzien van vergroting van de kennis en bewustwording, maar geen effecten bij aangeleerde vaardigheden.

Interventie 4

De onderstaande informatie komt van de website:<http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/professionals/onderwijs/de-gezonde-schoolkantine/waarom-een-gezonde-schoolkantine.aspx>

Naam Interventie:

De gezonde schoolkantine

Eigenaar:

Voedingscentrum

Korte omschrijving:

Het programma 'De Gezonde Schoolkantine' biedt praktische informatie en concrete hulpmiddelen waarmee scholen aan de slag kunnen om van hun schoolkantine een gezonde schoolkantine te maken.

Het aangeboden programma bestaat uit drie stappen die ondersteund worden met handleidingen, checklists, presentaties en voorbeeldmaterialen.

- 1) Agenderen, informeren en motiveren: hierin gaat het om betrokkenen te overtuigen van de noodzaak om van de schoolkantine een gezonde(re) betere kantine te maken.
- 2) Plan van aanpak: oprichten van een werkgroep De Gezonde Schoolkantine die aan de hand van een checklist de huidige stand van zaken en de gewenste situatie formuleert.
- 3) Uitvoeren, evalueren en verankeren: aanbieden van een gezonder assortiment, evalueren van het programma en opname van een gezonde kantine in het schoolgezondheidsbeleid. Sinds september 2009 bestaat er een Gezonde Schoolkantine Brigade. Deze brigade kunnen scholen extra ondersteuning aanbieden. De Brigade kan onder andere helpen bij het opstellen van het stappenplan, voedingsgerelateerde vragen beantwoorden en ondersteuning bieden.

Om de aandacht en uitvoering van het programma te stimuleren, wordt er jaarlijks de Stimuleringsprijs De Gezonde Schoolkantine uitgereikt.

Doel:

Het realiseren van een gezond kantineaanbod op scholen voor het voortgezet onderwijs.

Doelgroep:

11 t/m 20 jaar scholieren

Methode:

Voorlichting

Vorm van preventie:

Universele preventie

Resultaat van de evaluatie:

Gedurende het schooljaar 2001- 2002 is het, binnen het pilot project ontwikkelde 'Gezonde Schoolkantine', ondersteuningsaanbod ingezet op tien pilot scholen. Op deze scholen is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd (Paulussen, 2002) om de begeleiding en implementatie van het ondersteuningsaanbod te evalueren op effect en proces en waar nodig te kunnen verbeteren.

Specifieke effecten uit dit onderzoek:

- Leerlingen vinden na een jaar dat er meer gezonde dingen te krijgen zijn. Er was een significant effect te zien voor twee scholen.
 - Leerlingen vinden tevens dat er na een jaar meer lekkere dingen te krijgen zijn. Dit was op één school significant.
- Leerlingen zijn van plan gezonder te gaan eten. Dit betrof een significant effect (16% naar 26%).
- Leerlingen vinden na een jaar gezond eten en drinken niet significant belangrijker (blijft 50%)
- Van de leerlingen geeft 23% aan dat zij na een jaar gezonder zijn gaan eten op school.
 - GGD'en waren erg enthousiast over het project.
 - GGD'en hebben diverse verbeterpunten aangedragen.

Uit onderzoek (2008) van TNO, NIGZ en het Voedingscentrum op bijna 30 middelbare scholen is gebleken dat verandering van het automatenassortiment op scholen meteen leidt tot het gewenste effect. Wanneer in de automaten meer laag caloriehoudende snoep, snacks en frisdranken wordt aangeboden, kiezen scholieren vaker voor deze producten. Zij krijgen daardoor minder calorieën binnen dan scholieren die op een school zitten waar producten met veel suikers en vet de overhand hebben in de automaten.

Bijlage 4: Uitwerking hoofdstuk 6

De afgenomen interviews.

Interview met de leerlingen van de scholengroep Zuid West, locatie VMBO Zuid- West, 30 maart 2010.

Judith: Ik ben Judith en ik zit samen met Monique in mijn laatste jaar en daarvoor moeten we een afstudeerproject doen. Misschien herinneren jullie de enquêtes die jullie ingevuld hebben, die waren ook hiervoor. Vandaag hebben we een interview dat gaat over je eigen leefstijl. Hoe ben je in je leven, wat eet je enzovoort. Daarna gaan we een aantal vragen stellen. We hebben voor drie leerlingen gekozen omdat we het nogal saai vonden om een interview te doen met 1 leerling. Nu kunnen we lekker met elkaar discussiëren en kletsen.
Monique: Wij gaan niet mee pennen met jullie, maar wij nemen het op, op een apparaatje. Hebben jullie daar geen problemen mee?

Allemaal: Nee.

Monique: Fijn dat jullie ons willen helpen, met ons onderzoek!

Monique: Wat hebben jullie vanochtend gedaan?

Jongen 1: Gegymd.

Monique: Gegymd?

Jongen 1: Ja

Monique: Dan moeten jullie ook vroeg beginnen.

Jongen 1: Ja, kwart voor acht.

Monique: Is dat te doen om dan te gaan gymmen, om kwart voor acht?

Jongen 2 en meisje: Mompelen

Jongen 1: Ja, het is wel lastig. Het is wel vroeg wel vroeg. Maar wel te doen.

Judith: Hoe vaak moeten jullie dat in de week doen.

Jongen 1: Een keer in de week.

Judith: Okay een keer in de week.

Monique: Heeft het een reden om zo vroeg te gaan gymmen, ik had namelijk vroeger gym om 12 uur ofzo?

Jongen 1: Ja, want sommige kinderen sporten niet zo vaak daarom doen we het eens per week, dan hebben hun ook weer gesport.

Monique: O. Okay. Dus dat is de reden waarom jullie deze ochtend hebben gegymd.

Jongen 1: Ja.

Monique: Sporten jullie ook na school?

Jongen 1 en jongen 2: Ja.

Monique: Wat voor sport doen jullie.

Jongen 1: Voetbal.

Meisje: Ik sport niet.

Monique: Hou je niet van sporten.

Meisje: Jawel, maar nu doe ik het niet.

Monique: En jij hou jij van sporten, doe je het?

Jongen 2: Ja, ik voetbal vaak buiten.

Judith: Okay maar je zit niet bij een sportvereniging ofzo?

Jongen 2: Nee.

Judith: Ja, o hartstikke leuk.

Judith: Het bosproject wat houdt dat precies in?

Jongen 1: Ja, umh gym.

Judith: Alleen gym?

Jongen 1: gezond bezig.

Judith: Gezond bezig.

Judith: Waar staat bos voor, wat moeten wij daaronder zien?

Jongen 1: Ja.....ik weet de betekenis eigenlijk niet, maar het is wel om je goed bezig te houden.

Judith: Om je goed bezig te houden.

Judith: Dan ga je eerst gymmen om kwart voor acht.

Jongen 1: Ja dan ga je eten.

Judith: Dan ga je eten.

Jongen 1: En dan begint te les.

Judith: Okay dan begint de les, netjes, interessant.

Monique: En ontbijten jullie normaal ook thuis?

Jongen 1: Ja.

Jongen 1: Maar omdat we heel vroeg naar gym moeten, mogen we op school ontbijten.

Monique: O okay.

Monique: Ontbijt je dan daarvoor ook.

Meisje: Ja.

Jongen 1: Alleen als ik daarvoor tijd heb.

Monique: Nee? Maar dan heb je tijdens de gym toch een enorme lege maag?

Jongen 1: Ja, soms wel.

Judith: Wat eet jij dan 's ochtends vroeg?

Meisje: Broodje met chocoladepasta.

Judith: Kijk netjes, lekker snel naar binnen werken..

Judith: En jij?

Jongen 2: Niets, ik ga gelijk naar school.

Monique: Vind je het wel leuk om te ontbijten en te gymmen hier op school? Ik zie je er namelijk een beetje bij zitten van nou lekker boeiend...

Jongen 2: Ja.

Jongen 1: Ja vroeger komen is ook best wel lastig.

Monique: Hoe laat beginnen jullie dan normaal?

Jongen 1 en jongen 2: Kwart voor negen.

Judith en Monique: O, dat is wat relaxt.

Judith: Een uur later.

Monique: Een uur langer slapen.

Jongen 2: Ik moet om half 7 opstaan om de bus te halen en dan moet ik nog staan wachten.

Jongen 1: Ik moet nog vroeger.

Judith: Hebben jullie dat elke dinsdag?

Jongen 1: Ja en donderdag hebben we normale gym.

Judith: Donderdag normale gym. En dat begint om kwart voor negen?

Jongen 1: Nee.

Jongen 2 en meisje: Nee.

Jongen 1: Nee, dat begint om 11 uur.

Judith: Dat is dus niet het eerste uur.

Jongen 1: Nee.

Judith: Okay. En naast het bosproject hoe ontbijten jullie dan?

Jongen 2: In de pauze.

Judith: In de pauze. Dus dan eten jullie zo wie zo je ontbijt niet thuis.

Jongen 2: Ja wel maar, wat bedoelt u tijdens het bosproject?

Judith: Nee op andere dagen.

Jongen 2: O.

Jongen 1, jongen 2 en meisje: door elkaar praten.

Judith: Maar wat eten jullie dan?

Jongen 1: Broodje kaas.

Judith: Broodje kaas.

Jongen 1: Thee.

Judith: Thee.

Judith: Jij?

Jongen 2: Gewoon brood.

Judith: Gewoon brood, met niets erop.

Gelach.

Jongen 2: Jawel, met chocoladepindakaas ofzo.

Monique: Vinden jullie dat gezond?

Meisje: Ja hoor, ja.

Monique: Ben jij het daar ook mee eens.

Jongen 1: Ja.

Monique: Jij ook?

Jongen 2: Ja.

Monique: Okay.

Monique: Ik ben het er ook wel mee eens hoor.

Judith: Ja ik ook!

Monique: He, enne lunchen. Kopen jullie dat hier op school?

Jongen 1: Soms niet altijd.

Meisje: Soms.

Monique: Wat kunnen jullie hier lunchen op school?

Jongen 1: Broodje gezond, broodje kaas.

Meisje: Broodje kroket.

Monique: Hebben jullie ook een snackbar hier in de buurt zitten. Mogen jullie van het plein af?

Jongen 1: Nee, alleen hogere klassen. Volgens mij 2^{de} of 3^{de} jaars.

Monique: En als je zegt soms, is dat dan 1 keer in de week of 3 keer in de week.

Jongen 1: Mjah, 2 keer in de week.

Monique: Is dat voor jullie allemaal zo?

Meisje: Wat zegt u?

Monique: Hij zegt, dat voor hem soms 2 keer in de week soms is. Is dat voor jullie ook zo?

Jongen 2: Soms als je geld meeneemt, ga je voor school naar de Albert Heijn of de bakker ofzo om pizza te halen.

Judith: Klinkt goed.

Judith: En jij?

Meisje: Ik ga gewoon een broodje shoarma halen.

Monique: Klinkt goed hoor.

Judith: Nou inderdaad.

Judith: Hebben jullie nu een lunch bij jullie?

Jongen 1 en meisje: Ja.

Judith: Ja, wat heb je dan nu in je tas zitten?

Meisje: Kruidenbrood.

Judith: En drink je er nog iets bij.

Meisje: Nee, koop ik op school.

Judith: Drinken koop je zo wie zo op school.

Judith: Wat voor drinken koop je dan?

Meisje: Wikky.

Judith: Wikky. O dat kan je ook allemaal hier in de kantine halen.

Jongen 1: Ja, je kan hier drinken halen enzo en snoep.

Monique: Enne drinken jullie veel van die red bull of andere energiedrank.

Meisje: Ja, energiedrank wel maar geen red bull.

Judith: Wat voor energiedrank heb je nog meer.

Meisje: Wat zegt u?

Judith: Wat voor energiedrank drink jij?

Gemompel.

Monique: Ik zou het merk ook niet weten hoor.

Meisje: Van die cassis energiedrank.

Monique: Drinken jullie dat ook vaak energie dranken?

Jongen 2: Ja, soms.

Jongen 1: Nee, niet echt ik drink meer Fanta.

Monique: Krijg je ook echt energie ervan?

Jongen 2: Nee ik niet.

Jongen 1: Niet echt.

Monique: Okay, ja ik weet ook niet of je er energie van krijgt. Maar volgens mij zit er wel veel cafeïne erin. Maar of je er druk van wordt?

Monique: Hoor je wel eens van de meester of juf; Jezus jij bent druk, ...

Jongen 1: Ja jawel.

Monique: ... Nadat je sportdrank hebt gedronken.

Jongen 2: Nee.

Jongen 1: Ja ik wel soms.

Monique: Maar jij drinkt Fanta.

Jongen 1: Ja, maar die dag ben ik dan druk.

Monique: Ja dan kan natuurlijk ook.

Monique: Hey, jij voetbalt wel eens buiten.

Jongen 2: Ja.

Monique: Ga jij ook wel eens buiten spelen.

Meisje: Ja

Monique: Wat doe je dan?

Meisje: Ummhhh.

Monique: Spelen, hangen?

Meisje: Hangen.

Monique: Doe je verder aan beweging? Misschien thuis dansen?

Meisje: Ja, dansen.

Monique: Zouden jullie meer willen bewegen?

Jongen 1: ja umh Nee

Monique: Hoe vaak voetbal je per week?

Jongen 1: 3 keer
 Monique: En jij buiten voetballen?
 Jongen 2: Elke dag
 Monique: Dat is best veel. Ben je er een beetje goed in?
 Jongen 2: Ja best wel.
 Monique: Dus dadelijk zien we je terug bij ADO?
 Gelach en gemompel.
 Jongen 2: hopelijk.
 Monique: Dat zou wel erg leuk zijn.
 Jongen 2: Ja.
 Monique: Vind ik ook hoor, dan kan ik ook eens een wedstrijd kijken. En zeggen; hey die ken ik.
 Monique: Hey, zouden jullie willen weten hoe het staat met jullie conditie? Of je een goede conditie hebt of een niet zo goede conditie?
 Jongen 1: Ja.
 Meisje: Ja
 Jongen 2: Maar dat hebben we toch net gedaan. Gister.
 Jongen 1: Een fittest.
 Jongen 2: Ja fittest.
 Monique: Wat moest je doen?
 Jongen 2: Kijken hoe zwaar we waren en zo. In buis blazen, om te kijken of je longen wel goed gaan enzo
 Monique: Krijgen jullie dan ook te horen hoe je conditie is?
 Jongen 1: Ja.
 Judith: En hoe was het bij jullie?
 Jongen 2: Bij mij goed.
 Jongen 1: Ook goed. Maar eerst krijg je eentje en een maand later ofzo 2 maanden kreeg je er nog eentje en dan gaan ze het verschil bekijken.
 Judith: Kijken of het bos project helpt?
 Jongen 1: Ja.
 Judith: En heeft het geholpen?
 Meisje: Nee.
 Judith: Nee?
 Meisje: Nee, ik hou niet zo van voetbal. Dat spelen we het meest voetbal.
 Monique: Kan me voorstellen dat je dan zo iets hebt van weer voetbal.
 Meisje: Ja.
 Monique: Het is ook niet zo' n meisjes sport hé, al ken ik wel wat meiden die het leuk vinden.
 Meisje: Nee
 Judith: Weinig meiden.
 Monique: Ik hoorde jullie zeggen dat jullie gisteren je conditie hebben getest. Hoor dat dan ook bij het bosproject?
 Jongen 2: Ja, dat hoort ook bij het bosproject.
 Monique: Dus jullie doen meer voor het bosproject dan ontbijten en voetbal?
 Jongen 1: Ja, ook een piepjestest. Daar kan je, je conditie meten.
 Monique: Ja.
 Judith: Okay
 Monique: Vind je dat leuk om te doen.
 Meisje: Nee.

Monique: Ik vond dat ook niet leuk. Ik was er ook niet zo goed in. Jij vast wel?

Judith: Ja, nu niet meer.

Monique: Toen was je ook nog heel sportief.

Judith: Inderdaad, de oude tijden.

Monique: Wij zijn nog aan het kijken voor ons onderzoek aan de Haagse Hogeschool. Dus gaan we ook een paar vraagjes stellen over alcohol en drugs. Enne wij zijn dus wel benieuwd; gebruiken jullie wel eens alcohol?

Jongen 1, jongen 2 en meisje: Nee.

Monique: En drugs?

Jongen 2: Nee.

Jongen 1: Niet.

Monique: een blowtje?

Wordt door het meisje en jongen 1 nee geschud.

Judith: Wel eens gerookt?

Jongen 1: Nee.

Meisje: Nee.

Judith: Ook nooit geprobeerd?

Jongen 1: Nee, dat is ook niet goed voor je.

Meisje: Nee.

Judith: Nee het is ook inderdaad niet goed. Maar je kunt het een keertje proberen en daarna besluiten het nooit meer te doen.

Jongen 1: Nee nooit geprobeerd.

Monique: Sommige mensen die bijvoorbeeld al heel druk zijn van zichzelf, die nemen dan juist een blow om weer rustig te worden.

Monique: Ik zie jou ja schudden. Is dat voor jou zo?

Jongen 2: Ik zie sommige mensen wel eens een blowtje roken. Maar ikzelf... (verder gemompel)

Judith: Je hebt het zelf nooit geprobeerd?

Jongen 2: Klikt met zijn tong tegen zijn gehemelte.

Monique: Je hoeft ook niet te antwoorden als je niet wil hoor.

Jongen 2: gemompel ... Ik heb het nooit gedaan.

Monique: Zouden jullie het wel eens willen proberen om te kijken hoe het is?

Jongen 1 en meisje: Nee.

Jongen 1: Als je het een keer doet ofzo wordt je verslaafd en dan doe je het nog een keer en nog een keer.

Judith: Okay.

Monique: Zouden jullie les willen krijgen over wat dat soort middelen met je doen? Ofte

Jongen 1: Ja.

Monique: Hoe het eruit ziet?

Jongen 1: Ja.

Monique: Zou jij dat willen weten, of het je zo iets van dat boeit me allemaal niet.

Meisje: Nee.

Monique: En jij, heb jij ook zoiets nou eh?

Jongen 2: Van mij hoeft het niet.

Judith: Dat kan.

Monique: En als je dan denk aan je gezondheid. Bijvoorbeeld hoeveel je mag wegen. Jullie krijgen daar al les in, maar zouden jullie dat aan andere leerlingen van andere scholen willen aanraden. Dat daar ook een soort van bosproject komt?

Jongen 1: Ja.

Monique: Ja, jij wel. Jij ook, misschien zonder voetbal?

Meisje: Ja.

Monique: Hoe denk jij erover?

Jongen 2: Ja, het is wel beter dan leren ander ook gezonder zijn.

Monique: Ja want jij bent natuurlijk een fanatieke voetballer, er zijn natuurlijk ontzettend veel leerlingen die niet zo slank zijn of niet aan sport doen.

Jongen 1: Dan kunnen ze ook aan sport doen.

Judith: Als jullie meer les krijgen over sport, voeding en weet ik veel wat drugs en alcohol.

Hoe zouden jullie het liefste lessen willen krijgen? Op welke manier?

Jongen 1: Ja..

Monique: Kan je denken aan klassikaal, in je eentje opdrachten maken.

Jongen 1: Met de klas is wel leuk

Monique: Wil je dat echt klassikaal doen, zonder te hoeven schrijven.

Jongen 2: Ja.

Monique: Is dat voor jou ook zo?

Meisje: Ja.

Monique: Je kunt ook denken aan groepjes, dat je met een aantal vrienden opdrachten gaat maken.

Jongen 1: Nee, met de klas is veel leuker.

Monique: Hebben jullie zo een leuke klas dan?

Jongen 1: Ja.

Monique: Zo ziet hij er ook wel uit. Jullie zien er ook allemaal wel gezellig met elkaar uit.

Alle drie: Ja

Verder gepraat over de klas en de school buiten het afstudeerproject.

Daarna hebben we hun vragen laten stellen. Deze gingen over bosprojecten op de Haagse Hogeschool.

Hierna hebben we ze bedankt voor het interview.

Interview met de leerlingen van de scholengroep Zuid West, locatie De Haagse, 30 maart 2010

Judith: Ik ben Judith en ik zit samen met Monique in mijn laatste jaar en daarvoor moeten we een afstudeerproject doen. Misschien herinneren jullie de enquêtes die jullie ingevuld hebben, die waren ook hiervoor. Vandaag hebben we een interview dat gaat over je eigen leefstijl. Hoe ben je in je leven, wat eet je enzovoort. Daar gaan we een aantal vragen over stellen. We hebben voor drie leerlingen gekozen omdat we het nogal saai vonden om een interview te doen met 1 leerling. Nu kunnen we lekker met elkaar discussiëren en kletsen.

Monique: Wij gaan het niet mee pennen met jullie, maar wij nemen het op, op een apparaatje. Hebben jullie daar geen problemen mee?

Allemaal: Nee.

Monique: Fijn dat jullie ons willen helpen, met ons onderzoek!

Monique: Jullie hebben net pauze gehad, was deze een beetje relax?

Jongen 1, jongen 2 en meisje: Ja.

Monique: Wat hebben jullie gegeten?

Jongen 1: Ik heb brood gegeten.

Monique: Wat voor brood?

Jongen 1: Wit brood met hagelslag.

Jongen 2: Ikke een wafel, met chocolademelk gegeten.

Judith: Nu ben ik ook benieuwd wat jij hebt gegeten.

Meisje: Bruine brood met kaas.

Monique: Top wauw.

Meisje: Want mijn moeder koopt geen witbrood.

Monique: Heeft je moeder daar een reden voor?

Meisje: Ja, omdat ze niet van de dokter mag omdat ze suikerziekte heeft.

Monique: Ja dat is waar, dat ken ik.

Judith: Je moeder heeft suikerziekte en daarom moet jij ook bruin brood eten.

Meisje: Ja.

Jongen 1: Mijn moeder koopt dat bleuband brood. Dat is bruin brood, maar het ziet er wit uit.

Monique: Ja bruin brood in een wit jasje.

Monique: Wat vinden jullie. Vinden jullie dit een gezonde lunch?

Jongen 1 en meisje: Ja.

Jongen 2: Soms niet altijd.

Monique: En de lunch die je vandaag gehad hebt, vind je die gezond?

Jongen 2: Nee.

Monique: Nee, okay dat kan.

Monique: Jij hebt een hele lekkere lunch gehad, al vind ik die andere lunches ook erg lekker, wat zou dan je ideale lunch zijn als je alles mag kiezen?

Judith: alles mag je doen.

Monique: Alles van pizza tot...

Judith: Chips tot ...

Jongen 2: Dan misschien een Snackbox.

Judith: Snackbox.

Jongen 1: Juf, is het voor de ochtend, of zeg maar voor de middag om 3 uur ofzo?

Judith: Ja voor 3 uur.

Jongen 1: Kapsalon

Monique: En een kapsalon is?

Jongen 1: Patat, vlees, sla, pepertjes en knoflooksaus.

Judith: Mmm. Ik krijg er honger van.

Monique: Wordt dan je patat niet slap?

Jongen 1 en meisje: Nee.

Jongen 1: En nog gesmolten kaas overheen.

Monique: Vind je dat lekker?

Jongen 2: Heeft u dat nog nooit gegeten?

Monique: Nee, sorry dat ik het zeg: maar ik vind het echt heel vies klinken.

Judith: Maar het is echt heel erg lekker.

Monique: Dus jij hebt het ook al eens gegeten.

Judith: Ja.

Monique: Sjonge jonge jonge.

Jongen 1: Sushi is ook wel lekker.

Judith: Dus jij gaat voor de kapsalon

Monique: En Judith gaat ook voor de kapsalon.

Jongen 2: Ik ga voor KDC

Judith: Wat zeg je?

Jongen 2: Kentucky daar.

Monique: Wat zou je dan nemen van de Kentucky?

Jongen 2: Snackbox.

Monique: Wat is dat?

Jongen 2: Dat is een box met kippenvleugeltjes, patat en drinken.

Monique: Okay.

Monique: Wat zou jij nemen.

Meisje: Ik weet het echt niet.

Judith: Als je nu smak smak doet, waar heb je dan zin in?

Meisje: Snoep

Monique: Nou je mocht alles kiezen, dus als snoep je ideale lunch is.

Meisje: Ik ben echt gek op brood en kaas.

Judith: Je bent echt gek op brood en kaas.

Monique: Dat kan toch ook toch ook als ideale lunch.

Judith: Ik vind het ook af en toe lekker een bruin of wit puntje met kaas.

Meisje: Nee, nee ik weet het al. Stokbrood met tonijn.

Judith: oeeee, kijk

Monique: Dat zou ook een ideale lunch voor mij zijn.

Meisje: Ik vind het echt lekker.

Judith: Kijk. Klinkt heel goed.

Monique: Nu hoor ik 1 gezond ding. En als jullie dan moeten kiezen voor je ideale lunch maar dan gezond versie ervan?

Jongen 1: Iel.

Gelach

Monique: Je bent het misschien wel met me eens dat kapsalon niet echt gezond is.

Jongen 1: Nee.

Jongen 2: Ktc met groente.

Gelach.

Judith: Als je inderdaad zou moeten kiezen voor iets gezond.

Jongen 2: Gevarieerd.

Judith: Gevarieerd.

Jongen 1: Sla schotel.

Judith: Maar wat is gevarieerd

Monique: Wat vind je lekker?

Jongen 1: Sla schotel maar dan zit er rauwkost in en al die dingen.

Monique: Ow ja.

Jongen 1: Zo lekker.

Monique: Vind je dat lekker?

Jongen 1: Ja koopt me moeder.

Monique: Waar koopt je moeder dat?

Jongen 1: Het is voor me moeder, maar dan eet ik het op

Judith: Kijk.

Monique: Groot gelijk heb je.

Judith: Maar jij zei gevarieerd, maar wat is gevarieerd?

Jongen 2: Afwisselend.

Judith: Dat snap ik, maar waar wissel je mee af.

Jongen 2: Ene keer gezond, keer ongezond.

Monique: Als je moet bedenken wat gezond is wat zou jij dan lekker vinden om te eten?

Jongen 2: Mag het ook een gerecht zijn?

Judith: Ja.

Jongen 2: Kip met groente. Zo een Marokkaans gerecht.

Monique: Klinkt lekker. Het klinkt beter dan gekookte bloemkool met gekookte aardappelen.

Monique: O, dat is jouw favoriet he.

Judith: Ik wil net zeggen, dat is heel lekker.

Jongen 1: Dat is lekker hoor.

Judith: Ik wil net zeggen, dat is heel lekker. Niets tegen gekookte aardappelen en groente.

Monique: Ben je het er mee eens, heb je ook niets tegen gekookte aardappelen en gekookte groente?

Meisje: Nee

Monique: Dan ben ik de enige hier. Of vind jij dat ook niet zo lekker.

Jongen 2: Gekookte bloemkool vind ik niet zo lekker.

Monique: Kijk ik heb een medestander.

Judith: Wat is de lekkerste groente.

Jongen 1: u u u Spitskool

Jongen 2: Wat is dat?

Monique: Kan je uitleggen wat het is.

Jongen 1: Ja het ziet er uit als een krop sla.

Meisje: Ik weet al wat je bedoelt!

Jongen 2: Ja, komkommer.

Jongen 1: Dan gaat het in de pan.

Meisje: Dat gaat me moeder vandaag maken.

Jongen 1: Met rundvlees en fruit.

Judith: Dus jij gaat voor komkommer.

Monique: Toen werd het opeens stil.

Judith: Wat is jou favoriete groente

Meisje: Sla

Judith: Droge sla?

Meisje: Nee als we rijst eten dan zet mijn moeder sla ernaast. Dan doet ze er iets in.

Judith: Is het een sausje?

Meisje: Iets waarvan de sla nattig wordt.

Monique: Olie en azijn?

Meisje: Ja.

Monique: En eten jullie het ook vaak?

Jongen 1: Ik eet best wel vaak spaghetti met gesmolten kaas.

Jongen 2: Pasta vaak, spaghetti

Judith: Pasta vaak

Judith: En wat een jij vaak?

Meisje: Groente heel veel. Mijn moeder zegt altijd dat we gezond moeten eten.

Monique: Je moeder heeft het denk ook wel nodig ik, gezond eten.

Meisje: Ja

Monique: Doe je een beetje mee met het dieet van je moeder?

Monique: Niet zo heel erg.

Meisje: Sommige dingen die ze eet, denk ik waarom eet je dat.. het is toch niet lekker.

Monique: Wat zijn dat voor dingen?

Meisje: Heel veel dingen door elkaar. Ik weet niet

Jongen 2: Broccoli.

Meisje: Nee, dat vind ik wel lekker. Kweeniet

Monique: Dat kan. Ik weet ook niet alles.

Monique: Maar broccoli is niet jouw favoriet?

Gelach

Jongen 2: Nee.

Monique: Nee, ik hoorde het.

Judith: Nee, broccoli, bloemkool.....spinazie

Jongen 2: Ik haat bloemkool.

Jongen 1: Ik haat bruine bonen.

Jongen 2: Ja bruine bonen, iel.

Jongen 1: Dat is zo zacht.

Monique: Hey en koken jullie wel eens mee thuis?

Jongen 1: Ja.

Jongen 2: Nee, ikke niet

Jongen 2: Ikke niet.

Judith: nee?

Jongen 1: Ik wel

Judith: En wat kook jij dan?

Jongen 2: Mijn moeder zegt dat het gevaarlijk is.

Jongen 1: Mijn vader doet dan het vlees en ik moet dan de groente doen of het rijst klaar zetten.

Monique: Okay

Jongen 1: Mijn vader vind het belangrijk dat ik een beetje leer koken. Hoe ik zeg maar vlees met peper en zout moet bij doen.

Monique: Binnenkort kan jij heerlijke gerechten op tafel toveren.

Jongen 2: Hebben jullie een schema?

Jongen 1: Nee.

Judith: Vind je het leuk om te doen?

Jongen 1: Ja, want dan mag ik proeven

Judith: Kijk.

Monique: Dat is het leukste aan koken, lekker lepels af kan likken en proeven. Vooral bij taarten bakken.

Meisje: Dat doet mijn moeder altijd.

Monique: Maar jij kookt nooit?

Meisje: Ik kan niet koken

Monique: Wie kookt er bij jou thuis

Meisje: Mijn moeder of mijn stiefvader en heel soms mijn tweeling zusje

Monique: Okay

Judith: Heb jij een tweeling zusje?

Meisje: Ja

Judith: Wat grappig. Nooit gezien, zit ze hier niet op school

Meisje: Nee ze zit op Editstein.

Judith: Kijk.

Wisselen jullie dan ook wel eens

Meisje: Wat zei u?

Monique: Wisselen jullie ook wel eens, dat de een voor de ander naar school gaat?

Meisje: We lijken niet op elkaar.

Monique: Dat is jammer.

Meisje: Ik ben veel langer dan haar.

Judith: Ja dan kan het niet.

Meisje: We lijken echt niet op elkaar.

Monique: Dat lijkt me ideaal, dat je een tweelingzus hebt die precies op je lijkt en die stuur je dan naar school als je geen zin hebt.

Jongen 1: Ik heb geen zin om naar school te gaan dus ga jij maar.

Monique: Ja

Judith: Precies.

Meisje: Maar we lijken echt niet op elkaar dus dat kan echt niet.

Judith: Grappig

Monique: Enne wie kookt er bij jou dan

Jongen 2: Moeder.

Je moeder. Kan ze een beetje koken, vindt je het lekker wat ze maakt.

Jongen 2: Ja.

Judith: Dat is belangrijk

Monique: Absoluut

Judith: Dat is belangrijk dat ze lekker kookt.

Jongen 2: Ja.

Judith: Anders moet je het zelf gaan doen.

Jongen 2: Nee

Judith: Nee

Jongen 2: Ik kan niet koken.

Jongen 2: Nog nooit gedaan.

Judith: Nog nooit gedaan.

Judith: Lijkt het je niet leuk

Jongen 2: Jawel, allen maar me moeder zegt nee

Jongen 1: Mijn vader vindt het juist goed dat ik leer koken, voor later. Dat zegt mijn vader altijd.

Monique: Voor later zegt ie erbij.

Jongen 1: Ja, dat vind ik echt irritant.

Monique: Zo heeft iedereen er andere ideeën over.

Monique: Hey, en nu hebben we het heel veel gehad over jullie favoriete eten en het gezonde eten. Maar wat drinken jullie zo op een dag?

Meisje: Zo... ik ben gek op cola.

Judith: Cola light of gewone cola.

Meisje: Gewone cola. Op school drink ik altijd pakjes drinken gewoon sap.

Judith: En dan kom je thuis en dan is het gelijk uh koelkast open en cola drinken.

Meisje: Ja, ik drink ook wel vaak water en siroop thuis.

Judith: Maar als je mag kiezen wordt het toch echt cola?

Meisje: O maar ik drink wel vaak cola, maar alleen als ik heel erg dorst heb.

Judith: Wanneer begin je dan met cola.

Meisje: Als ik thuis kom.

Judith: En jij?

Jongen 1: Ik lust geen cola, ik haat cola. Ik drink altijd sap

Judith: Altijd sap?

Jongen 1: Appelsap of ijssthee.

Judith: Alles zonder prik?

Jongen 1: Ja.

Judith: Kijk net zo gemakkelijk

Judith: Wanneer drink je dat voor het eerst? Op school of bij het ontbijt?

Jongen 1: Bij het ontbijt, maar dan drink ik ook thee.

Judith: Thee

Jongen 1: En als ik thuis kom ga ik alleen maar sap drinken, siroop en af en toe als ik heel erg dorst heb water. Maar water heeft geen smaak...

Meisje: Daarom

Monique: Ja vindt je dat?

Meisje: Het is smaakloos.

Judith: Waar smaakt water naar?

Jongen 2: Nergens

Monique: Ja, dat is moeilijk naar mineralen, naar stenen.

Judith: Lekker stenen.

Monique: Ja heerlijk dat eet ik altijd voor avondeten.

Monique: En wat drink jij graag

Jongen 2: Mijn favo drinken is Aquarius.

Monique: Aquarius is een beetje sportdrank, toch? Ga je daarna ook sporten dan?

Jongen 2: Ja, wel. Altijd als ik ga sporten neem ik sport drank mee.

Monique: Drink je het ook thuis, als je uit sport of school komt.

Jongen 2: Heel soms, maar meestal Fanta.

Judith: En wat drink je tijdens het ontbijt?

Jongen 2: Gewoon water.

Judith: Water. Vind je water wel lekker?

Jongen 2: Ja, het is heerlijk.

Judith: Niet?

Jongen 2: Jawel.

Judith: Smaakt het ook naar stenen?

Jongen 2: Gelach. Nee.

Judith: Kan je beschrijven hoe water smaakt?

Jongen 2: Nee.

Monique: Ja, moeilijk hé. Ik weet het ook niet. Het is ook wel heel erg moeilijk.

Monique: Hey, dan zie je de laatste tijd veel van die sportdrankjes van die red bull varianten.

Meisje: Ja energiedranken.

Monique: Ja energiedranken. Drinken jullie dat wel eens?

Meisje: Ja.

Jongen: Ik niet

Meisje: Ik wel.

Meisje: Ik haal het altijd voor 35 cent.

Judith: Het is niet duur inderdaad

Monique: Ja het is niet duur meer, toen ik het kon drinken was er alleen red bull en dat was onwijs duur.

Jongen 1: Ik heb het maar 1 keer gedronken.

Monique: Vond je het lekker?

Jongen 1: Beetje. Op oud en nieuw had ik het gedronken zo een grote.

Judith: Toen moest je wakker blijven?

Meisje: Altijd als ik het drink kan ik gewoon slapen.

Monique: Ja?

Jongen 1: Mijn ouders hadden heel veel vuurwerk gekocht dus was ik als laatste buiten.

Monique: O wat leuk, dat is wel gezellig. Nou in je eentje niet ...

Jongen 1: Maar ik was met mijn vrienden

Judith: Jij zegt 35 cent. Drink je het elke dag?

Meisje: Ja. Niet elke dag. Soms als ik te veel drink zegt mijn moeder dat ik niet meer mag ofzo

Judith: Dat je te veel energiedrank drinkt.

Meisje: Ja. Dus ik mag niet elke dag.

Judith: Maar wel vaak

Meisje: Ja.

Judith: Doe je het wel eens stiekum.

Meisje: Nee. Mijn moeder weet altijd... van mij als ik het koop.

Judith: Alles?

Meisje: Nee niet alles.

Monique: Dat kunnen moeders goed he.

Jongen 1: Dat vind ik eng.

Monique: Ja

Jongen 1: Dat vind ik eng van mijn moeder. Als ik probeer te liegen, zegt ze kijk in mijn ogen, dan kijk ik in haar ogen en zegt ze; ik weet dat je liegt.

Judith: Ja.

Monique: Raar is dat hé. Alle moeders kunnen dat volgens mij.

Meisje: De mijne weer niet.

Monique en Judith: Nee?

Jongen 1: Je hebt geluk.

Meisje: Maar iedereen zegt, dat ik goed kan liegen.

Judith: Oeee.

Meisje: Maar altijd verraad mijn tweelingzusje mij.

Monique: Daarvoor zijn zusjes hé.

Jongen 1: Dat heb ik met mijn broertje ook.

Meisje: Ik vind het echt niet leuk, was ik maar enigst kind.

Monique: O ik wil haar wel, ik wilde altijd een broer of zusje hebben. Maar ik ben enigst kind. Dat vind ik niet leuk.

Meisje: Ik heb ook nog 2 grote zussen. Die alles in de gaten gehouden.

Judith: Dus je wordt gewoon... Daardoor wordt je gewoon stiekem in de gaten gehouden. Je kan niets stiekem doen, omdat je gewoon goed in de gaten wordt gehouden.

Jongen 1: Ik wilde wel graag een broertje daar kon je lekker mee stoeien.

Judith: Jij ook niet. Ben je enig kind?

Jongen 2: Nee. Ik heb 3 broertjes. Eentje van 7 maanden.

Judith en Monique: O, dat is nog heel jongen

Jongen 2: Ja.

Monique: Vind je dat leuk

Jongen 2: Ja eentje van 5 jaar en 1tje van 7 jaar

Judith: O dus jij let op die broertjes. En jij houdt ze in de gaten.

Jongen 2: Ja.

Monique: Dus die kunnen niet stiekem energie drank drinken

Jongen 2: Neee.

Judith: Hoeveel energie drank drink jij.

Jongen 2: Ik drink het niet zo vaak

Monique: Hoeveel is voor jou niet zo vaak. Is dat 1 keer per week of 1 keer per dag.

Jongen 2: 1 keer in de week.

Monique: Hey en als jullie die energiedrank dringen krijgen jullie dan ook energie.

Jongen 1: Ik niet ik wordt er slaperig van.

Meisje: In het begin ben ik wel hyper dan ga ik lachen en zo en daarna is het denk ik uitgewerkt.

Judith: En voor jou?

Jongen 2: Er zit meestal veel suiker in.

Judith: Ja

Monique: Ja, dat klopt ook wel een beetje wat jij zegt. Daar wordt je ook wel moe van. Als je heel veel suiker binnen krijgt word je eerst heel druk en hyper en daarna wordt je er moe van.

Jongen 1: Mijn moeder zei: wat is er gebeurd je hebt toch energie gedronken. Ik zei; ik ben gewoon moe en ik ging gewoon slapen

Monique: Wat denken jullie is energie drank gezond?

Meisje, jongen 1 en jongen 2: Nee

Jongen 1: Het is ook slecht voor je hersenen.

Monique: O dat weet ik niet.

Jongen 1: In Engeland hebben ze een proef gedaan.

Judith: Ik heb het gehoord

Jongen 1: Het beschadigt je hersenen.

Monique: Toch maar minder energiedrank drinken.

Meisje: Ja.

Monique: Sporten jullie weleens?

Jongen 2: Ja.

Monique: jij wel, wat voor sport doe je?

Jongen 2: 2 keer in de week taekwondo.

Monique: O taekwondo o leuk

Jongen 2: En ik ga op donderdag zwemmen.

Monique: O okay. Dus eigenlijk sport je 3 keer per week, af en toe zwemmen dan

Jongen 2: Nee. Ik moet nog beginnen

Monique: O, je moet nog beginnen

Jongen 2: Ja.

Monique: En jij?

Jongen 2: Ik ga altijd joggen met mijn moeder bij het zuiderpark 5 rondjes of meer. En ik op voetballen op straat met vrienden.

Monique: Hoe vaak doe je dat ongeveer?

Jongen 2: Elke dag.

Monique: En jij? Sport jij

Meisje: Eerst wel. Ik zat op voetbal,

Monique: Op voetbal

Meisje: Ja vind ik echt leuk. Daarna op streetdance, omdat mijn zussen erop zaten. Daarna zat ik op boksen. Nu doe ik niets.

Monique: Als je zegt niets. Doe je dan ook niet bijv. lekker dansen met je familie.

Meisje: Ja ik dans elke dag.

Monique: Dat is ook wel sporten.

Judith: Vind je nu, omdat je niets doet wil je niet weer graag sporten?

Judith: Mis je het niet? Nee? Ook wel lekker zo?

Meisje: Nee, ik doe het wel graag met mijn zussen en vriendinnen enzo.

Okay leuk gezellig.

Jongen 1: Ik wil wel graag op voetbal, maar ik kan niet. Omdat ikke als ik te lang voetbal krijg ik vocht in mijn liezen en moet ik naar het ziekenhuis. Dus ik kan zeg maar niet heel lang voetballen.

Monique: O, dat is wel heel erg vervelend.

Jongen 1: Heel weinig kinderen hebben dat

Monique: En als je op straat voetbalt, dan kan je niet zo heel erg lang?

Jongen 1: Nee, want dan na ongeveer een half uur krijg ik al pijn en dan moet ik een half uur langs de kant zitten en dan ga ik weer voetballen.

Monique: Maar het houdt je toch niet tegen om te voetballen. Dat vind ik knap van je.

Meisje: Is dat ook met gym zo

Jongen 1: Af en toe maar ik krijg ook last van mijn knie. Ik weet niet wat er met me knie is, maar krijg heel vaak last van mijn knie. Het lijkt vast te zitten.

Meisje: Ik heb dat ook vaak gehad.

Jongen: Dan kan ik niet rennen of lopen en moet ik langs de kant gaan zitten.

Meisje: Ik heb dat met mijn hand. Dan zegt ie knak en dan gaat hij weer verder.

Judith: Met je pols?

Meisje: Nee met mijn arm?

Judith: Gadver.

Monique: Het hoort misschien ook wel een beetje bij het groter worden.

Judith: Maar jij bent al aardig lang.

Monique: Ja, dat is waar.

Monique: Hey jij zei dat je aan taekwondo doet. En welke band heb je?

Jongen 2: Groen.

Judith: Kijk eens aan we moeten uitkijken.

Monique: Doe je ook wedstrijden?

Jongen 2: Ja.

Monique: Kikke hoor. Waar doe je dat?

Jongen 2: In de zaal offe soms krijg ik briefjes mee en dan moet je tekenen, betalen en mag mee doen in een andere stad.

Jongen 1: Mijn neef doet het ook. Hij heeft een zwarte band en hij is nu bezig voor zijn eerste dam.

Monique: Dan moeten we oppassen voor hem met zijn eerste dam bijna.

Jongen 1: Ik ging kijken bij zijn examen. Toen moest hij negen bakstenen moest hij breken.

Er was helemaal bloed bij hem.

Judith: En, dat was je broer?

Jongen 1: Nee mijn neef. En hij is pas 16

Monique: Okay. Dan is hij heel jong met zijn zwarte band

En hij wil naar Japan om verder te gaan.

Monique: Nee dat kan hier geloof ik niet voor je 2^{de} dam of 3^{de} dam.

Jongen 1: Nee

Judith: Dan moet je weg.

Jongen 1: Ja naar Japan of Korea.

Judith: Wel vet als je dat kan.

Judith: Hey, hebben jullie wel eens alcohol gedronken?

Jongen 1: Ikke nog nooit

Meisje: Nee.

Jongen 1: Ja misschien een shandy ofzo.

Judith: Ja dat ken ik. Dat lijkt op bier. Dat is grappig om te weten. Vroeger wilde ik altijd bier mee drinken met mijn ouders. Dan kregen we altijd Shandy, want dat leek dan op bier. Zit daar alcohol in?

Jongen 1: Een procent. Ik wou een keertje proeven en toen mocht ik een slokje van mijn vader.

Judith: En wat vond je ervan?

Jongen 1: Lekker

Meisje: Iel.

Monique: Jij vond shandy niet lekker?

Monique: Mogen jullie weleens van je ouders een slokje wijn proeven?

Jongen 1: Nee, ja ligt eraan hoeveel procenten erin zit. Mijn moeder werkt bij de gall en gall dus zij krijgt bijna elke week wijn en bier alles.

Monique: Kijk...

Judith: Dus jij hebt al allemaal verschillende soorten wijn geproefd.

Jongen 1: Ja.

Monique: Denk je dat als je later groot ben, wat is groot, een jaar of ...

Jongen 1: 16

Monique: 16 lekker wijntjes gaat drinken?

Jongen 1: Ik denk het niet, het ruik zo vies.

Monique: Het ruikt zo vies. Ja, daar heb je wel gelijk in.

Monique: En jij

Jongen 2: Ik mag het niet.

Monique: Owja jij mag dat niet hé.

Monique: Ga je, je daar aan houden ook?

Jongen 2: Weet niet.

Judith: Weet je niet? Heb je ooit de verleiding gehad, dat je het zou willen?

Jongen 2: Nee.

Jongen 1: Af en toe wel. Shandy.

Judith: Jij ook niet?

Meisje: Nee.

Judith: Heb je iets wat je er lekker uit vindt zien en later zou willen proberen?

Monique: Of iets wat je nu al probeert? Dat kan natuurlijk ook.

Meisje: Soms wel, maar als ik er aan ruik dan niet.

Judith: Dan is ook zo. Heel goed netjes.

Judith: Enne hebben jullie wel eens gerookt.

Jongen 1: Ikke nog nooit!

Monique: Nog nooit, ook niet geprobeerd?

Jongen 2: Nee.

Jongen 1: Nee

Monique: Jij ook niet?

Jongen 2: Een keertje.

Monique: Ik zie jou ook nee schudden volgens mij.

Meisje: Nee, mijn moeder hangt me op.

Jongen 1: Soms is het verleidelijk omdat je iedereen ziet roken. Maar dan wil ik het toch niet.

Monique: Nee.

Meisje: Mijn zussen roken allebei maar...

Monique: Maar heb jij dan niet de verleiding?

Meisje: Nee.

Monique: Heb een afspraak met je moeder erover?

Meisje: Ik mag gewoon niet roken. Ik ben ook maar 13.

Judith: Dat is ook zo.

Monique: Ik vind het wel een goede afspraak dat je niet mag roken. Ben je het er zelf ook mee eens?

Meisje: Ja

Monique: Dat is wel fijn dat je er zelf ook achter staat.

Judith: Jij zei dat je het wel eens een keer had geprobeerd.

Jongen 2: Ik heb het een keertje gedaan. Waterpijp.

Monique: O ik zie jou ook lachen. Heb jij het ook een keertje geprobeerd?

Jongen 1: Nee, maar ze noemen shiza.

Monique: Volgens mij noemen ze het in Qatar hublibubbly.

Gelach.

Monique: Dat is nog gekker.

Gelach.

Jongen 1: Dan gaan ze zeggen we gaan een shiza temmen.

Judith: Vind je een waterpijp lekker?

Jongen 2: Mwjah. Valt mee.

Monique: Het valt wel mee.

Judith: Dan heb je waarschijnlijk een smaakje gebruikt.

Jongen 2: Ja, maar ik heb maar drie trekjes.

Judith: Maar niet normaal gerookt?

Jongen 2: Nee, dat niet maar ik ben wel een beetje benieuwd.

Judith: Maar wel benieuwt.

Judith: Dat is logisch op deze leeftijd.

Monique: Hey zouden jullie het leuk vinden om daar les over te krijgen. Over roken, wat het nou is en wat het met je lichaam doet en dat soort dingen? Of vinden jullie dat niet zo boeiend vinden.

Jongen 1: wij hebben dat wel een heel klein beetje gehad. Want zo een meisje heeft een spreekbeurt gehouden over roken. En dan heeft ze haar longen laten zien... hoe zwart die is.

Meisje: Ja, dat was bij ons ook

Monique: Een meisje die al zwarte longen heeft? Hoe oud was ze dan?

Jongen 1: Nee dat was een voorbeeld van hoe een normale long eruit ziet en een long die dan.

Monique: O okay

Monique: Ik dacht even dat je zei: haar longen. Ik dacht even jeetje.

Judith: Ja, dat is bizar. Maar dat is gewoon bij jullie in de klas geweest.

Jongen 1: Ja, dat is Suhal.

Judith: Suhal kijk. Wel leuk. Maar zouden jullie zo wie zo het leuk vinden om beetje les te krijgen over je leefstijl hoe je dat gezond moet houden.

Allemaal: Ja.

Judith: Niet dat je denkt vanne weer zo een saaie les over.

Allemaal: Neee

Jongen 1: Dan hoeven we te minste niet te werken.

Monique: Niet te werken.

Jongen 1: Ja en het is te minste een leuk onderwerp

Monique: En wat zou je allemaal willen leren. Heb je daar al een idee over?

Jongen 2: Hoe schadelijk het voor je is.

Jongen 1: Wat het allemaal met je kan doen

Jongen 2: Wat de gevolgen er van zijn.

Monique: Dat is een beetje over roken. En als je nou naar andere dingen kijkt zoals bewegen. Zouden jullie dat ook leuk vinden.

Allemaal: Ja.

Monique: Waar zouden jullie het dan over willen hebben? Ik hoorde net al over roken, maar hebben jullie ook andere ideeën?

Jongen 1: Ik vind het zo wie zo een leuk onderwerp sport.

Monique: Sport vind je een leuk onderwerp

Jongen 1: Uhu

Monique: Zouden jullie meer willen leren over drugs?

Jongen 1: Ik heb er zelf al een werkstuk en spreekbeurt over gehouden.

Judith: Kijk jij weet er al meer vanaf

Judith: En om nog meer erover te weten zou je ook wel leuk vinden.

Jongen 1: Ja

Monique: Hebben jullie wel eens drugs gebruikt.

Allemaal: Nee

Jongen 1: Ik zie alleen maar soms van die zakjes wiet op de grond liggen

Jongen 2: Ja.

Meisje: Ja.

Jongen 1: Een keer bij de basisschool op het schoolplein bij de peuters..

Judith: Allemaal stoned peuters.

Gelach.

Monique: Dat zou wat zijn. Een bijzonder gezicht zou dat zijn.

Jongen 1: Ik vind het raar dat de juffrouw op de basisschool gaat roken.

Jongen 1: Want mijn broertje daarvan de juffrouw rookt ook en mijn broertje gaat het na doen.

Monique: Dat is een beetje raar. Volgens mij mag het niet.

Jongen 1: Maar bij de pauze gaat de juffrouw op het schoolplein roken.

Jongen 1: Dan ziet de kinderen het toch en dan gaat mijn broertje het zo na doen. Dan zegt mijn moeder T. niet doen. Maar de volgende dag doet hij het weer.

Meisje: Bij ons mag dat niet. Ze mogen alleen roken bij ons op de basisschool als ze vrij zijn, mag niet als er pauze is.

Monique: Bij mij op mijn werk mag dat ook niet. Mensen mogen je niet zien roken.

Jongen 1: Hierop school zie ik bijna iedereen roken. Meneer.... Mevrouw...
Gemompel.

Jongen 2: En als je nou wordt gepakt in een steegje door de politie als je gaat roken.

Monique: Als je gewoon gaat roken?

Jongen 2: Ja ik ben 13

Monique: Volgens mij is het niet strafbaar als je gewoon rookt.

Jongen 1: Een waarschuwing. Want bij mijn in de klas ging iemand roken en die kreeg een waarschuwing.

Monique: Dat is volgens mij hierop school.

Zou jij het juist goed vinden als de politie een waarschuwing zou geven.

Ik weet het niet.

Dat kan als je geen mening hebt.

Jongen 2: Ik vind dat ze zich niet moeten bemoeien.

Jongen 1: Aan de ene kant wil ik niet dat ze zich bemoeien, maar aan de andere kant is het slecht voor je.

Monique: Roken er veel kinderen in je klas?

Jongen 2: Ja. Iemand vroeg om een sigaret.

Monique: Ik ben nu heel nieuwsgierig. Net zei je dat je nog nooit een sigaret hebt gerookt, alleen een keer shisha. Maar nu zeg je dat je een sigaret aan je klasgenoot hebt gegeven.

Jongen 2: Ja, nee. Die jongen vroeg om een sigaret.

Monique: Maar hoe kan je hem geven dan?

Jongen 2: Gewoon uit mijn zak.

Monique: Okay.

Jongen 1: Op de kermis gister waren er zippo's
Gelach tussen de jongens.

Monique: Volgens mij waren het hele grappige zippo's op de kermis

Jongen 2: Nee

Jongen 1: Zeg dan.

Monique: Je hoeft het niet te vertellen.

Jongen 1: Hij heeft een zippo in zijn zak.

Monique: O. wat ga je er mee doen?

Jongen 2: Met vuur spelen

Monique: Met vuur spelen, dan kan ik me voorstellen. Misschien de shisha aansteken voor je vader.

Jongen 2: Gemompel en gelach.

Daarna hebben we hun vragen laten stellen. Deze gingen over onze ervaring met roken en het boos zijn van ouders.
Hierna hebben we ze bedankt voor het interview.

**Interview met de leerlingen van de scholen groep ZuidWest, locatie de Berensteinlaan,
1 april 2010.**

Judith: Ik ben Judith en ik zit samen met Monique zit ik in mijn laatste jaar en daarvoor moeten we een afstudeerproject doen. Misschien herinneren jullie de enquêtes die jullie ingevuld hebben, die waren ook hiervoor. Vandaag hebben we een interview dat gaat over je eigen leefstijl. Hoe ben je in je leven, wat eet je enzovoort. Daar gaan we een aantal vragen stellen. We hebben voor drie leerlingen gekozen omdat we het nogal saai vonden om een interview te doen met 1 leerling. Nu kunnen we lekker met elkaar discussiëren en kletsen.
Monique: Wij gaan het niet mee pennen met jullie, maar wij nemen het op een apparaatje. Hebben jullie daar geen problemen mee?

Allemaal: Nee.

Monique: Fijn dat jullie ons willen helpen, met ons onderzoek!

Judith: Wat hebben jullie vanochtend gegeten?

Meisje 1: Chocopufs met melk erin en een beker chocomelk.

Meisje 2: 2 Boterhammen met kruidenkaas en een glas water.

Monique: En nou komen nu de hamburgers?

Gelach

Jongen: Nee ik heb een boterham pindakaas gegeten.

Vonden jullie het gezond wat jullie hebben gegeten?

Jongen: Jawel.

Meisje 1: Ja.

Meisje 2: Jawel, maar ik had beter een beker melk moeten nemen.

Monique: Beter melk kunnen nemen en waarom zou je beter melk kunnen nemen?

Meisje 2: Ik vind dat toch wat lekkerder voor in de ochtend ipv chocomelk te nemen

Monique: Het kan allebei hé, het is allebei lekker.

Monique: He, als je nou denk aan je favorieten ontbijt, als je alles kan kiezen van vette dingen tot gezonde dingen, wat is dan je ideale ontbijt?

Jongen: Een croissantje met jus d'orange.

Judith: Kijk.

Meisje 1: Ja van mij ook .

Meisje 2: Van mij ook.

Monique: Als je alles van de wereld kan kiezen is een croissantje je ideale ontbijt.

Allemaal: Ja.

Monique: Ik ben het helemaal met jullie eens. Het is het beste.

Judith: Een neutraal croissantje of moet er iets op.

Jongen: Kaas ofzo.

Judith: En dan ook allemaal jus d'orange?

Meisje 1 en meisje 2: Ja.

Judith: Verse jus d'orange?

Meisje 1: Ja natuurlijk.

Judith: Het zou ook uit een pak kunnen.

Monique: Vers is lekkerder hé?

Judith: Ja dat snap ik.

Monique: Wat zijn we eens gezind, allemaal het zelfde ontbijt.

Jongen: Ja.

Monique: Kunnen we met zijn alle ontbijten.

Judith: Zo meteen met Pasen ook? Wordt het dan ook croissantjes met jus d'orange?

Allemaal: Ja...denk het wel.

Judith: Het lekkere ontbijt komt eraan, moeten nog even wachten.

Judith: Hebben jullie alle drie een lunch bij je?

Meisje 1: Ja.

Meisje 2: Ja.

Judith: In je tas zitten?

Jongen: Nee ik niet..

Judith: Nee?

Jongen: Ik haal gewoon altijd bij de kantine

Monique: Wat haal je dan?

Jongen: Een tosti of een broodje gezond ofzo.

Monique: Haal je nooit een lekker kipburger offe?

Judith: Kan je dan hier in de kantine halen?

Jongen: Ja.

Judith: Wat voor ongezonde dingen kan je hier in de kantine halen?

Jongen: Kipcorn en een kipburger, volgens mij niet veel meer.

Judith: Okay, dat is netjes. Wat hebben jullie in je tas zitten?

Meisje 2: 2 boterhammen met kipfilet en philladelphia.

Meisje 1: Ikke gewoon een boterham 2, met kruidenboter erop en een pakje drinken ofzo.

Judith: Kopen jullie naast jullie lunch nog wat bij de kantine?

Meisje 1: Nee meestal niet

Meisje 2: Alleen op woensdag een tosti.

Monique: Halen jullie ook wel eens een lekkere mars of een snicker?

Meisje 1: Heel soms.

Jongen: Ja, ik wel.

Monique: Jij wel, hoe vaak doe je dat wel?

Jongen: 2 keer in de week ofzo.

Monique: O nou verwachtte ik 5 dagen in de week. Maarre netjes hoor. Ik ben er stil van.

Gelach.

Monique: Jij zei dat je een pakje drinken meeneemt. Maar wat drinken jullie zo wel op een dag?

Jongen: Nou, ik kan wel een liter cassis drinken.

Monique: Cassis je favoriete drank?

Jongen: Ja

Monique: Drink je ook gemakkelijk een liter weg?

Jongen: Ja

Meisje 1: Ik neem altijd een fles water mee naar school. En als ik thuis kom neem ik altijd wat lekkers.

Monique: Okay en wat is lekker?

Meisje 1: Met prik

Monique: Okay met prik. Cola, cassis en fanta?

Monique: En jij?

Meisje 2: Ik heb meestal water en melk.

Judith: Hele dag water en melk?

Meisje 2: Ja eigenlijk wel.

Monique: He, nu is energie drank helemaal in? Vinden jullie dat lekker?

Jongen: Nee ik niet.

Meisje 1: Ik vind het niet lekker, maar ik drink het ook nooit.

Meisje 2: Ik heb het wel een keer gedaan, maar ik vond het zo heel erg.

Monique: Niet lekker.

Jongen: Een Aatje, dat is lekkerder.

Monique: Doe je dat vooral omdat het lekker is, of drink je dan vooral voor het sporten?

Jongen: Ja voor na het voetbal

Monique: Dus je voetbalt

Jongen: Ja

Monique: Hoe vaak doe je dat

Jongen: 3 keer per week.

Judith: Doen jullie nog aan sprot

Meisje 1: Ik doe aan volleybal. Dan heb ik 1 keer per week een training en een keer per week een wedstrijd.

Meisje 2: Ik zit nu niet op een sport. Zat wel op zwemmen, daar heb ik heel lang op gezeten. Nu ga ik meestal joggen of skaten.

Monique: Hoe vaak doe je dat per week.

Meisje 2: Skaten doe ik niet zo heel vaak meer. Maar als ik het doe, dan ga ik gelijk een uur.

Monique: Wow.

Meisje 2: En joggen doe ik meestal in op een zaterdag.

Judith: Ook met slecht weer?

Meisje 2: Nee. Alleen met mooi weer.

Judith: Het moet wel mooi weer zijn. In ieder geval wel droog.

Meisje 2: Ja in ieder geval droog ja.

Monique: Leuk hoor jongens gezond, sportief.

Judith: Ook dat nog eens.

Judith: Enne avond eten. Wat gaan jullie vanavond eten, weten jullie dat al?

Meisje 2: Ik ga vanavond naar de snackbar. Dan doen we 1 keer per de 2 weken.

Meisje 1: Wij doen dat 1 keer in de 1,2 maanden. Heel vaak eet ik gewoon thuis. 3 keer in de week gewoon groeten, maandag, dinsdag en vrijdag. Woensdag, donderdag en zaterdag iets anders. Zaterdag eten we gewoon brood.

Monique: Dan iets zonder groente?

Meisje 1: Ja nou wel vaak met groeten.

Monique: Maar misschien er dan door heen? Bijvoorbeeld bij lasagne.

Meisje 1: Ja.

Monique: Wel gemakkelijk dan weet je op welke dag je bij iemand anders moet eten.

Gelach.

Monique: Heb jij dat ook zo euh?

Jongen: Mijn moeder kook altijd. En als ik het lekker vind eet ik het wel en als ik het niet lekker vind dat maak ik een tosti.

Monique: Okay, mag dat gewoon.

Judith: Dan vindt ze geen probleem?

Jongen: Nee

Monique: Wat vind je dan niet lekker?

Jongen: Van die Italiaanse dingen van de Albert Heijn, groente met iets erin

Monique: Groente met iets erin.

Jongen: Ja, met kaas en deeg erdoor heen.

Monique: O een tortilla.

Jongen: Zoiets.

Judith: Eten jullie dat zo vaak dan?

Jongen: Nee, maar als ze het maakt dan hoef ik het niet.

Monique: Dan hoef je het niet

Meestal eet ik het wel wat ze maakt.

Monique: Wat is je favoriete eten dan?

Jongen: Uh

Monique: Heb je favoriete eten?

Jongen: Nee ik vind veel dingen lekker, alles wat buitenlands is vind ik lekker

Monique: Behalve Italiaans.

Judith: Maar als er nu aan je gevraagd wordt wat je vanavond wil eten, wat eet je dan?

Jongen: Een patatje ofzo.

Judith: Lekker

Jongen: Lang niet gegeten

Monique: Af en toe is dat gewoon lekker toch een patatje?

Allemaal: Ja.

Judith: hoe is het bij jou thuis?

Meisje 2: Meestal eten we gewoon aardappelen, vlees en groente. Maar tegenwoordig gaat mijn moeder recepten uitproberen. Laatst had ze couscous gemaakt op zijn Nederlands met doperwten er doorheen. Was wel lekker. Meestal gewoon aardappelen.

Monique: Met gewoon groente?

Meisje 2: Ja.

Monique: Gekookt?

Meisje 2: Van alles.

Judith: Lekker gevarieerd.

Judith: Wat is jouw lievelingseten?

Meisje 2: Bloemkool vind ik wel lekker maar dan met een sausje eroverheen.

Monique: Zonder sausje is niet zo lekker.

Meisje 2: En buitenlands eten.

Judith: Wat voor buitenlands eten?

Meisje 2: Mexicaans altijd lekker

Monique: mm. lekker.

Judith: En wat is jouw lievelingseten.

Meisje 1: Lasagne en spinazie vind ik erg lekker

Monique: Ook lekker krijg er trek van, van al dat heerlijke eten.

Monique: Hey en helpen jullie wel eens koken.

Jongen: Ja.

Meisje 2: Ja.

Meisje 1: Ja, dat vind ik leuk.

Monique: Vind jij dat ook leuk?

Jongen: Nee. Maar soms moet het eventjes.

Monique: Soms moet het eventjes. Ja. Zo werkt het hé.

Monique: He even iets anders. Hebben jullie wel eens gerookt?

Meisje 1: Nee.

Meisje 2: Nee.

Monique: Ook nooit geprobeerd?

Meisje 1: Umh mijn oma was altijd bij ons en ze moest een keer naar de tuin of naar boven ofzo. En dan legt ze haar peuk half op het aanrecht. En ik had hem gepakt en ik stopte hem

in mijn mond en ik stopte hem gewoon in me mond, want ik wist niet wat het was. Maar nu weet ik wel dan het vies is.

En nu doe je het niet meer.

Judith: Hoe oud was je toen.

Meisje 1: PFFF. Jong.

Monique: Zo heb ik het ook geleerd. Alleen zei mijn moeder, doe maar eens.

Meisje 2: Bij mij heeft een vriendin heeft me bijna gedwongen om mij een sigaret te roken.

Ze zat ook al aan de drank en ze is nu 14 ofzo.

Monique; O, dat is wel heel jong.

Meisje 2: Dus toen zei ik je moet er mee ophouden want je longen gaan eraan. Toen is ze een dag gestopt en daarna is ze gewoon weer gaan roken.

Monique: O

Judith: En bij jou, ook nog nooit stiekem...

Monique: Nee?

Judith: Ooit aangeboden gekregen

Jongen: Ja, maar ik hoefde het niet.

Judith: Sterk.

Judith: Enne hoe zit het met alcohol? Wordt het al gedronken?

Meisje 2: Ik zei een keer hoe smaakt wijn. En toen mocht ik het wel proberen!

Monique: En wat vond je ervan?

Meisje 2: Heel vies!

Monique: Dat kan ik me wel voorstellen.

Meisje 2: Voor de rest nog nooit!

Monique: Ook niet als je uitgaat?

Jongen: Jawel.

Monique: Wat drink je dan?

Jongen: Pasa ofzo Bacardi cola. Maar niet te veel

Monique: Dan kan ik me voorstellen!

Judith: Wat is niet te veel?

Jongen: Een of twee en dan gewoon colatje ofzo

Monique: Ga je er dan na het colatje nog 1 of 2 nemen?

Jongen: Ligt eraan hoe ik me voel.

Judith: Heb je weleens een kater gehad de volgende dag?

Jongen: Nee.

Judith: Over je nek gegaan?

Jongen: Nee.

Monique: En denken jullie dat als jullie ouder zijn een Bacardi colatje of pasoa gaan proberen?

Meisje 2: Ja ik denk het wel, maar nu nog niet.

Meisje 1: Ik denk het ook

Hoe oud vind je van jezelf dat je moet zijn?

Meisje 2: Zo wie zo niet op mijn 16^{de} beginnen met drank ofzo. Liever op mijn 17 of 18^{de}.

Meisje 1: In ieder geval ouder dan 16

Okay. Geldt dat ook voor het roken?

Meisje 2 en Meisje 1: Nee, ik wil nooit roken.

Monique: En blowen dan?

Allemaal: Nee.

Monique: Moet ik dan vragen stellen voor verdere drugs?

Allemaal: Nee.

Monique: Ik zou het vreemd vinden, als er nu opeens XTC wordt gebruikt. Maar het zou kunnen.

Judith: Les willen krijgen inne bewegen, voeding, roken en alcohol?

Meisje 1: Ja en dan zelf uitproberen, zoals de vraag in de enquête.

Monique: Wat is zelf uitproberen?

Meisje 1: Zelf dingen doen. Zoals met bewegen, dat ze je zelf ook moet doen

Monique: Is dat voor de andere ook zo?

Jongen: Nee, van mij hoeft het niet zo.

Monique: Van jou hoeft het niet zo. Dat zag ik in de enquêtes ook wel terug, dat sommige zeiden, nou geen zin in, andere zeiden misschien moet er nog even over na denken en andere weer ja.

Judith: Ligt het er bij jou ook aan hoe bijvoorbeeld de les gegeven wordt. Of het dan interessant wordt of niet.

Jongen: Nee mij boeit het niet zo. Als ik ooit wat ga doen dan probeer ik het gewoon. En mijn ouders vertellen toch wel best veel.

Monique: Zou je het aan andere wel aan raden, want jou ouders vertellen jou veel?

Jongen: als er niets verteld wordt, dan moeten ze het wel doen.

Monique: Ja, en als je kan kiezen tussen een mentor les en een les waarin je leert koken of leren bewegen of iets over drugs vertellen. Zou je dan nog steeds vertellen; doe mij dan maar de mentor les?

Jongen: Nee doe mij dan die les maar.

Monique: Het gaat er ook niet over dat je het in je vrije tijd moet blijven, dat zou ik namelijk ook niet willen.

Judith: Zouden jullie nog meer dingen willen weten over leefstijl?

Meisje 1: Nee.

Judith: Dat je denkt nou dat vind ik interessant om te weten.

Jongen: Ja, hoe je verslaafd kan raken.

Monique: Hoe je verslaafd kan raken.

Jongen: Dat zou ik wel willen weten. Je ziet wel eens drugs gebruikt en dan ga je het de volgende dag weer doen en dan op een geven moment kan je niet meer stoppen. Ik begrijp dat niet zo goed.

Monique: Dat is een goed onderwerp. Die zullen we zeker mee nemen.

Monique: Hadden jullie nog wat?Hoeft niet hoor, het kan.

Meisje 1: Over bewegen en over het eten. Wat je wel en niet moet eten.

Monique: Leuk. Goed onderwerp.

Meisje 2: Hoe je het beste gezond kan blijven.

Monique: Leuk hoor. Goed hoor dames en heer!

Daarna hebben we hun vragen laten stellen. Deze gingen over onze toekomst baan binnen de leefstijl, over wat we gaan doen met de informatie en over hun idee wat ze later willen gaan worden.

Hierna hebben we ze bedankt voor het interview.

Vragenlijst enquête

Enquête: Super Vet?

(kruis het juiste antwoord aan, altijd maar één antwoord aankruizen)

Algemeen:

1. Ben je een jongen of meisje?

☐ Jongen ☐ meisje

2. Hoe oud ben je?

☐ jonger dan 12 jaar

☐ 12 – 13 jaar

☐ ouder als 13 jaar

3. Wat voor dag is het vandaag?

☐ maandag

☐ dinsdag

☐ woensdag

☐ donderdag

☐ vrijdag

Ontbijt:

4. Ontbijt jij elke dag?

☐ Ja ☐ Soms ☐ Nee (ga door naar vraag 6)

5. Hoe laat ontbijt je dan?

☐ 7.00 – 8.00 uur

☐ 8.00 – 9.00 uur

☐ 9.00 – 10.00 uur

☐ later dan 10.00 uur

6. Hoe ziet jou (ideale) ontbijt eruit?

.....
.....

7. Vind jij dat een gezond ontbijt?

☐ Ja ☐ Nee

Middageten/ lunch:

8. Lunch jij elke dag?

☐ Ja ☐ soms ☐ Nee (ga door naar vraag 10)

9. Hoe laat begint bij jou de lunch?

- ☐ Voor 10.00 uur
- ☐ tussen 10.00 en 12.00 uur
- ☐ van 12.00 tot 13.00 uur
- ☐ later als 13.00 uur

10. Heb jij nu in je tas/kleuisje je lunch bij je?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

11. Hoe ziet jou (ideale) lunch eruit?

.....
.....

12. Vind jij dat een gezonde lunch?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Avondeten:

13. Wie maakt thuis het eten klaar?

- ☐ Mijn moeder
- ☐ Mijn vader
- ☐ broers of zussen
- ☐ Ik zelf
- ☐ Niemand, we halen altijd ons eten

14. Hoe vaak eet je thuis?

- ☐ Altijd
- ☐ 5 – 6 keer in de week
- ☐ 2 – 4 keer in de week
- ☐ Nooit, ik eet altijd bij vriend(inn)en
- ☐ Nooit, ik haal altijd iets buiten de deur

15. Hoe laat begint jouw avondeten?

- ☐ 17.00 – 18.00 uur
- ☐ 18.00 – 19.00 uur
- ☐ 19.00 – 20.00 uur
- ☐ Later als 20.00 uur

16. Wat is jouw top 3 avondeten?

1.....

2.....

3.....

17. Wanneer heb je voor het laatst gezond gegeten?

- ☐ Gister nog
- ☐ twee dagen geleden
- ☐ Een week geleden ergens
- ☐ Weet ik niet meer

18. Wat vind jij het lekkerste maar wel gezond avondeten?

.....
.....

Tussendoortjes:

19. Hoe vaak eet jij een tussendoortje? (iets wat je tussen de maaltijden door eet)

- ☐ 0 – 2 keer op een dag
- ☐ 2 – 4 keer op een dag
- ☐ 4 – 6 keer op een dag
- ☐ vaker als 6 keer op een dag

20. Hoe laat begin jij met je eerste tussendoortje?

- ☐ voor 10.00 uur
- ☐ tussen 10.00 en 12.00 uur
- ☐ tussen 12.00 en 14.00 uur
- ☐ Na 14.00 uur

21. Wat voor tussendoortjes heb jij op het moment bij je? (in je tas/ kluisje)

.....
.....
.....
.....

22. Koop jij wel eens een tussendoortje op school?

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee (ga door naar vraag 24)

23. Wat koop je dan zoal?

- ☐ snoep bijvoorbeeld: Snicker/ Mars/ twix enz.
- ☐ Broodje kroket/ kipkorn/ hamburger
- ☐ broodje gezond
- ☐ iets anders namelijk:

.....

24. Koop je wel eens een tussendoortje buiten school, tijdens de pauzes?

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee (ga door naar vraag 26)

25. Wat koop je dan zoal?

☐ Snoep bijvoorbeeld: Snicker/ Mars/ twix/ lollies enz.

☐ broodje kroket/ kipkorn/ hamburger

☐ friet/ patat

☐ Broodje gezond

☐ iets anders

namelijk:.....

26. Hoeveel geld geef jij per week uit aan tussendoortjes?

☐ geen geld

☐ tussen de 1 en 2 euro

☐ ongeveer 5 euro

☐ ongeveer 10 euro

☐ meer als 10 euro

Drinken:

27. Wat drink jij tijdens je ontbijt?

☐ Niets

☐ Thee/ koffie

☐ melk

☐ sapje

☐ iets anders namelijk:

.....

28. Wat drink jij tussen de middag?

☐ Niets

☐ Thee/ koffie

☐ water

☐ frisdrank

☐ sapjes (appelsap)

☐ energie drankjes

29. Wat drink jij het meeste op de dag?

☐ Niets

☐ Thee/ koffie

☐ water

☐ frisdrank

☐ energie drankjes

☐ iets anders namelijk:

.....

30. Hoeveel drink jij per dag?

- ☐ ik drink niets
- ☐ 1 tot 3 glazen op een dag
- ☐ 3 tot 6 glazen op een dag
- ☐ 6 tot 10 glazen op een dag
- ☐ 10 to 13 glazen op een dag
- ☐ meer als 13 glazen op een dag

Sport:

31. Doe jij aan een sport?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (ga door naar vraag 34)

32. Wat voor sport(en) doe je?

.....
.....

33. Hoe vaak sport je in de week?

- ☐ 1 keer
- ☐ 2 keer
- ☐ 3-4 keer
- ☐ vaker als 4 keer

34. Hoe kom je naar school toe?

- ☐ lopend
- ☐ met de fiets
- ☐ met de tram
- ☐ ik word gebracht
- ☐ iets anders namelijk:

.....

35. Wat doe je na schooltijd?

- ☐ ik ga sporten
- ☐ ik ga naar het huis van vrienden of vriendinnen
- ☐ ik hang wat rond met vrienden of vriendinnen
- ☐ ik ga naar huis
- ☐ ik ga computeren
- ☐ iets anders namelijk:

.....

Alcohol en drugs:

36. Hoe vaak drink je alcohol?

- ☐ Ik drink geen alcohol (ga door naar vraag 38)
- ☐ Alleen in het weekend als ik uit ga
- ☐ 1 keer in de week
- ☐ 2 tot 4 keer in de week
- ☐ bijna elke dag

37. Wat voor alcohol drink je dan?

- ☐ Bier
- ☐ Wijn
- ☐ mixjes
- ☐ Bacardi
- ☐ iets anders

namelijk:.....

38. Rook je?

- ☐ Ja, ik rook dagelijks
- ☐ Ja, ik rook alleen stiekem
- ☐ Ja, ik rook heel soms
- ☐ Ja, ik heb wel eens gerookt maar ik doe het nooit meer!
- ☐ Nee, ik heb nog nooit gerookt.

39. Heb je wel eens drugs gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee (ga door met vraag 41)

40. Wat voor drugs heb je wel eens gebruikt? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Wiet
- ☐ Cocaïne
- ☐ Heroïne
- ☐ paddo's
- ☐ iets anders

namelijk:.....

Lessen:

41. Vind jij het belangrijk om gezond te zijn?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

42. Zou jij het leuk vinden om les te krijgen over een gezonde leefstijl?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

43. Waar zou je meer van willen weten? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Lekker en gezond eten
- ☐ Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven
- ☐ Koolhydraten, vetten en eiwitten
- ☐ Hoe werkt mijn spijsvertering
- ☐ Hoeveel mag ik wegen?
- ☐ Hoe zit het met mijn smaakpapillen?
- ☐ Alcohol en drugs
- ☐ Tussendoortjes
- ☐ Avondeten
- ☐ Ontbijt
- ☐ Middageten
- ☐ Leuke weetjes over eten en bewegen

44. Hoe krijg je het liefste les? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Klassikaal
- ☐ Opdrachten maken in stilte
- ☐ Zelf uitproberen
- ☐ Iets anders namelijk:

.....

45. Van wie krijg je het liefste les? (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ De mentor
- ☐ Juf/ meester van school
- ☐ Ervaringsdeskundige (bijvoorbeeld een kok die iets vertelt over eten)
- ☐ Maakt niet uit, ik vind alles goed
- ☐ Iemand anders namelijk:

.....

Bedankt voor het invullen!

Groetjes Monique en Judith

Uitwerking enquêtes

VMBO school Zuidwest, afgenomen op 16 maart 2010

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1	meisje	23	jongen	17		
2	jonger dan 12 jaar	0	12- 13 jaar	21	13 < jaar	19
3	maandag	40	dinsdag	0		
4	ja	13	soms	22	nee	5
5	7-8 uur	23	8-9 uur	7	9-10 uur	3
6	open antwoord					
7	ja	35	nee	5		
8	ja	27	soms	12	nee	1
9	voor 10 uur	0	tussen 10-12 uur	12	van 12-13 uur	9
10	ja	20	nee	20		
11	open antwoord					
12	ja	25	nee	15		
13	moeder	25	vader	3	broers/zussen	5
14	altijd	27	5-6 x	8	2-4x	5
15	17-18 uur	13	18-19 uur	22	19-20 uur	3
16	open antwoord					
17	gister	24	2dgn	8	week	2
18	open antwoord					
19	0-2	13	2 - 4 keer	21	4 - 6 keer	4
20	voor 10 uur	4	10 en 12 uur	11	12 en 14 uur	11
21	open antwoord					
22	ja	24	soms	12	nee	4
23	snoep	14	broodje kroket	18	broodje gezond	4
24	ja	8	soms	12	nee	20
25	snoep	5	broodje kroket	1	friet	8
26	geen geld	1	1,2 euro	10	5 euro	19
27	niets	1	thee/ koffie	12	melk	6
28	niets	0	thee/ koffie	2	water	0
29	niets	0	thee/ koffie	1	water	11
30	niets	0	1 - 3 glazen	10	3 - 6 glazen	19
31	ja	18	soms	10	nee	12
32	open antwoord					
33	1 x	2	2x	6	3 - 4 keer	12
34	lopen	7	fiets	7	tram	23
35	sporten	7	vrienden	2	rondhangen	11
36	geen alcohol	34	uitgaan	4	1x	0
37	bier	0	wijn	3	mix	2
38	ja dagelijks	1	stiekem	2	soms	0
39	ja	0	soms	1	nee	39
40	wiet	1	cocaine	0	heroïne	0
41	ja	38	nee	1	twijfel	1
42	ja	19	nee	12	twijfel	9
43	lekker + gezond eten	21	bewegen en wegen	20	kool/eiw/vetten	9
43	alcohol en drugs	8	tussendoortjes	12	avondeten	11
44	klassikaal	17	opdrachten	5	zelf	16
45	mentor	16	docent	2	ervaringsdeskundige	10

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1						
2						
3						
4						
5	later dan 10 uur	2				
6						
7						
8						
9	later als 13.00 uur	18				
10						
11						
12						
13	ik zelf	7	niemand, eten gehaald	0		
14	nooit, vrienden	0	nooit, buiten de deur	0		
15	later 20.00 uur	2				
16						
17	weet niet	6	anders	0		
18						
19	vaker 6	2				
20	na 14.00 uur	14				
21						
22						
23	anders	0				
24						
25	broodje gezond	4	anders (croissant)	2		
26	10 euro	7	meer als 10 euro	3		
27	sap	17	anders (cola + energiedrank)	4		
28	frisdrank	17	sap	8	energiedrank	13
29	frisdrank	16	energiedrank	12	anders (sap)	0
30	6 - 10 glazen	4	10 - 13 glazen	4	meer als 13 glazen	3
31						
32						
33	vaker dan 4 keer	8				
34	gebracht	3	anders	0		
35	naar huis	8	computer	12	anders	0
36	2 - 4 keer	0	bijna elke dag	0	anders (feestdagen)	2
37	barcardi	1	anders	0		
38	ja, nooit meer	2	nee	35		
39						
40	paddo's	0	anders	0		
41						
42						
43	spijsvertering	9	wegen?	17	smaakpappillen	2
43	ontbijt	9	middageten	7	weetjes	14
44	anders (spelletjes/ computer)	2				
45	maakt niet uit	12	anders	0		

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1	meisje	32	jongen	40		
2	jonger dan 12 jaar	0	12- 13 jaar	43	13 < jaar	29
3	maandag	52	dinsdag	20		
4	ja	35	soms	28	nee	9
5	7-8 uur	58	8-9 uur	6	9-10 uur	5
6	open antwoord					
7	ja	67	nee	5		
8	ja	50	soms	21	nee	1
9	voor 10 uur	9	tussen 10-12 uur	31	van 12-13 uur	24
10	ja	49	nee	23		
11	open antwoord					
12	ja	60	nee	12		
13	moeder	60	vader	4	broers/zussen	0
14	altijd	42	5-6 x	18	2-4x	10
15	17-18 uur	21	18-19 uur	33	19-20 uur	11
16	open antwoord					
17	gister	51	2dgn	5	week	0
18	open antwoord					
19	0-2	28	2 - 4 keer	37	4 - 6 keer	3
20	voor 10 uur	7	10 en 12 uur	17	12 en 14 uur	22
21	open antwoord					
22	ja	40	soms	28	nee	4
23	snoep	30	broodje kroket	34	broodje gezond	4
24	ja	31	soms	27	nee	14
25	snoep	10	broodje kroket	6	friet	40
26	geen geld	0	1,2 euro	21	5 euro	28
27	niets	1	thee/ koffie	19	melk	13
28	niets	0	thee/ koffie	0	water	4
29	niets	0	thee/ koffie	3	water	18
30	niets	1	1 - 3 glazen	18	3 - 6 glazen	31
31	ja	38	soms	17	nee	17
32	open antwoord					
33	1 x	2	2x	16	3 - 4 keer	20
34	lopen	17	fiets	12	tram	40
35	sporten	5	vrienden	2	rondhangen	19
36	geen alcohol	66	uitgaan	3	1x	1
37	bier	0	wijn	0	mix	0
38	ja dagelijks	0	stiekem	2	soms	2
39	ja	2	soms	0	nee	70
40	wiet	2	cocaine	0	heroïne	0
41	ja	68	nee	0	twijfel	4
42	ja	45	nee	13	twijfel	14
43	lekker + gezond eten	34	bewegen en wegen	37	kool/eiw/vetten	13
43	tussendoortjes	17	avondeten	10	ontbijt	17
44	klassikaal	38	opdrachten	8	zelf	19
45	mentor	18	docent	6	ervaringsdeskundige	20

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1						
2						
3						
4						
5	later dan 10 uur	3				
6						
7						
8						
9	later als 13.00 uur	8				
10						
11						
12						
13	ik zelf	7	niemand, eten gehaald	1		
14	nooit, vrienden		nooit, buiten de deur	2		
15	later 20.00 uur	7				
16						
17	weet niet	15	anders	1		
18						
19	vaker 6	4				
20	na 14.00 uur	26				
21						
22						
23	anders	0				
24						
25	broodje gezond	0	anders (energiedrank)	2		
26	10 euro	15	meer als 10 euro	8		
27	sap	31	anders (cola)	8		
28	frisdrank	30	sap	21	energiedrank	17
29	frisdrank	35	energiedrank	14	anders (sap)	2
30	6 - 10 glazen	13	10 - 13 glazen	4	meer als 13 glazen	5
31						
32						
33	vaker dan 4 keer	17				
34	gebracht	3	anders	0		
35	naar huis	35	computer	11	anders	0
36	2 - 4 keer	0	bijna elke dag	0	anders (oud & nieuw)	2
37	barcardi	6	anders	0		
38	ja, nooit meer	10	nee	58		
39						
40	paddo's	0	anders	0		
41						
42						
43	spijsvertering	8	wegen?	35	smaakpappillen	6
43	middageten	12	weetjes	38	anders (sport)	1
43	alcohol en drugs	20				
44	anders (groepjes)	7				
45	maakt niet uit	28	anders	0		

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1	meisje	21	jongen	28		
2	jonger dan 12 jaar	0	12- 13 jaar	37	13 < jaar	12
3	Donderdag	49				
4	ja	30	soms	14	nee	4
5	7-8 uur	32	8-9 uur	8	9-10 uur	4
6	open antwoord					
7	ja	45	nee	3		
8	ja	34	soms	14	nee	1
9	voor 10 uur	0	tussen 10-12 uur	11	van 12-13 uur	31
10	ja	32	nee	17		
11	open antwoord					
12	ja	38	nee	9		
13	moeder	46	vader	17	broers/zussen	0
14	altijd	34	5-6 x	13	2-4x	2
15	17-18 uur	11	18-19 uur	31	19-20 uur	3
16	open antwoord					
17	gister	37	2dgn	7	week	0
18	open antwoord					
19	0-2	26	2 - 4 keer	20	4 - 6 keer	3
20	voor 10 uur	1	10 en 12 uur	8	12 en 14 uur	8
21	open antwoord					
22	ja	22	soms	25	nee	2
23	snoep	26	broodje kroket	10	broodje gezond	12
24	ja	13	soms	20	nee	16
25	snoep	13	broodje kroket	7	friet	10
26	geen geld	4	1,2 euro	18	5 euro	21
27	niets	1	thee/ koffie	23	melk	20
28	niets	1	thee/ koffie	5	water	11
29	niets	0	thee/ koffie	1	water	20
30	niets	0	1 - 3 glazen	9	3 - 6 glazen	26
31	ja	30	soms	7	nee	12
32	open antwoord					
33	1 x	5	2x	9	3 - 4 keer	19
34	lopen	0	fiets	37	tram	20
35	sporten	10	vrienden	6	rondhangen	15
36	geen alcohol	40	uitgaan	3	1x	4
37	bier	1	wijn	0	mix	2
38	ja dagelijks	0	stiekem	2	soms	0
39	ja	2	soms	1	nee	46
40	wiet	2	cocaine	0	heroïne	0
41	ja	45	nee	0	twijfel	4
42	ja	21	nee	12	twijfel	17
43	lekker + gezond eten	16	bewegen en wegen	18	kool/eiw/vetten	10
43	alcohol en drugs	14	tussendoortjes	9	avondeten	8
43	Anders(afvallen)	2				
44	klassikaal	30	opdrachten	8	zelf	14
45	mentor	20	docent	8	ervaringsdeskundige	8

	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal	Antwoord	aantal
1						
2						
3						
4						
5	later dan 10 uur	2				
6						
7						
8						
9	later als 13.00 uur	6				
10						
11						
12						
13	ik zelf	8	niemand, eten gehaald	0		
14	nooit, vrienden	0	nooit, buiten de deur	0		
15	later 20.00 uur	1				
16						
17	weet niet	4	anders	0		
18						
19	vaker 6	0				
20	na 14.00 uur	8				
21						
22						
23	anders	12				
24						
25	broodje gezond	4	anders (croissant)	6		
26	10 euro	5	meer als 10 euro	2		
27	sap	13	anders (cola + energiedrank)	5		
28	frisdrank	24	sap	13	energiedrank	16
29	frisdrank	21	energiedrank	4	anders (sap)	6
30	6 - 10 glazen	11	10 - 13 glazen	0	meer als 13 glazen	0
31						
32						
33	vaker dan 4 keer	5				
34	gebracht	5	anders	1		
35	naar huis	32	computer	14	anders(huiswerk)	7
36	2 - 4 keer	1	bijna elke dag	0	anders (feestdagen)	1
37	barcardi	4	anders(whiskey)	5		
38	ja, nooit meer	8	nee	40		
39						
40	paddo's	0	anders	0		
41						
42						
43	spijsvertering	3	wegen?	20	smaakpappillen	3
43	ontbijt	12	middageten	6	weetjes	17
43						
44	anders (spelletjes/ computer)	3				
45	maakt niet uit	14	anders(online)	2		

Uitwerking openvragen

VMBO de Haagse

Vraag 6: Hoe ziet jouw ideale ontbijt eruit?

- 13 leerlingen willen graag brood met kaas
- 6 leerlingen willen graag alleen brood (de rest in onbekend)
- 6 leerlingen willen graag een broodje met hagelslag
- 5 leerlingen willen graag een tosti
- 4 leerlingen willen graag brood met een glas melk
- 4 leerlingen willen graag yoghurt met cornflakes
- 3 leerlingen willen graag brood met een kop thee erbij
- 3 leerlingen willen graag brood met eitje
- 2 leerlingen willen graag warm eten bij hun ontbijt
- 2 leerlingen willen graag bruin brood met beleg (onbekend wat voor beleg)
- 2 leerlingen willen graag brood met chocolade pasta
- 2 leerlingen willen graag een plak ontbijtkoek met een glas melk erbij
- 2 leerlingen willen graag patat op hun brood
- 2 leerlingen willen graag een broodje frikadel
- 2 leerlingen willen graag op hun brood, tomaat met kaas

Nog meer ideale ontbijtjes zie je hieronder (1 keer beantwoord):

Broodje jam, yoghurt, pizza, soep met ei, golden power met brood, roti, noodles, kipkorn, brood met een koekje en een sapje, broodje salami met thee, druiven, fruit met stokbrood en thee, toast met ketchup, broodje kipfilet met sap en een broodje gezond.

Vraag 11: Hoe ziet jouw ideale lunch eruit?

- 12 leerlingen willen graag alleen brood (de rest in onbekend)
- 9 leerlingen willen graag een broodje kaas
- 8 leerlingen willen graag brood (wat erop is onbekend) met wat drinken erbij
- 6 leerlingen willen graag een broodje hagelslag met wat drinken erbij
- 4 leerlingen willen graag brood met iets erop (wat erop is onbekend)
- 4 leerlingen willen graag een broodje kipkorn
- 3 leerlingen willen graag een broodje gezond
- 2 leerlingen willen graag een broodje met patat erop
- 2 leerlingen willen graag alleen patat
- 2 leerlingen willen graag brood met cola erbij
- 2 leerlingen willen graag alleen snoep bij de lunch
- 2 leerlingen willen graag broodje ei met een blikje golden power

Nog meer ideale lunchpakketjes zie je hieronder (1 keer beantwoord):

Ik koop altijd iets in de kantine, brood met muisjes, brood met chocoladepasta met sap, broodje frikadel, chips, koek, tosti, snickers, chocoladebroodje, een lekkere snack met een sapje, croissantje, broodje salami met sap, mandarijn, toast met ketchup, broodje pindakaas, fruitmix en Turks brood met speculaas.

Vraag 16: Wat is jouw top 3 avondeten?

22 leerlingen hebben patat in hun top drie staan
16 leerlingen hebben spaghetti in hun top drie staan
14 leerlingen hebben pizza in hun top drie staan
12 leerlingen hebben rijst in hun top drie staan
11 leerlingen hebben soep (wat voor soep is onbekend) in hun top drie staan
10 leerlingen hebben rijst met kip in hun top drie staan
10 leerlingen hebben bami met kip in hun top drie staan
9 leerlingen hebben lasagne in hun top drie staan
8 leerlingen hebben kip in hun top drie staan
8 leerlingen hebben roti in hun top drie staan
8 leerlingen hebben macaroni in hun top drie staan
7 leerlingen hebben Kentucky Fried Chicken in hun top drie staan
6 leerlingen hebben nasi in hun top drie staan
5 leerlingen hebben shoarma in hun top drie staan
4 leerlingen hebben Marokkaans eten in hun top drie staan
3 leerlingen hebben een salade in hun top drie staan
3 leerlingen hebben couscous in hun top drie staan
3 leerlingen hebben Turkse pizza in hun top drie staan
3 leerlingen hebben kippensoep in hun top drie staan
3 leerlingen hebben een frikadel in hun top drie staan
2 leerlingen hebben gehakt in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een kip ovenschotel in hun top drie staan
2 leerlingen hebben soto soep in hun top drie staan
2 leerlingen hebben vlees (onbekend wat voor vlees) in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een loempia in hun top drie staan
2 leerlingen hebben aardappel puree met groente in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een toetje in hun top drie staan
2 leerlingen hebben broccoli met mayonaise in hun top drie staan
2 leerlingen hebben rijst met sparerib in hun top drie staan

Nog meer genoemde avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Boerenkool, hamburger, roerbakgroente met kip, vissticks, mamita, broccoli, Mac Donalds, vis, salade met tonijn, kipburger, aardappels met kip, patat met garnalen, Chinees, rijst met garnalen, kapsalon en een stoofpotje.

Vraag 18: Wat vind jij het lekkerste maar wel gezond avondeten?

8 leerlingen vinden soep (onbekend wat voor soep) het lekkerste gezonde avondeten
7 leerlingen weten niet wat zij een lekker en gezond avondeten vinden
6 leerlingen vinden een broodje gezond het lekkerste gezonde avondeten
5 leerlingen vinden broccoli het lekkerste gezonde avondeten
4 leerlingen vinden macaroni het lekkerste gezonde avondeten
4 leerlingen vinden spinazie met rijst het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden roerbakgroente met kip het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden aardappelen met groenten het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden aardappelen met sperziebonen het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden roti het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden kip het lekkerste gezonde avondeten

2 leerlingen vinden gekookte aardappelen met spinazie het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden couscous het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden groentesoep het lekkerste gezonde avondeten

Nog meer genoemde gezond avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Mandarijn, boerenkool, rijst met salade en sardine, gehakt, broodje kaas, vegetarische nasi, Marokkaanse soep, bloemkool, groenteschotel, Jambo, rijst, salade met tonijn, sla, vis, kippensoep, gehakt met rijst en erwten, pizza, patat, fruitmix en lasagne.

Vraag 21: Wat voor tussendoortje heb jij op het moment bij je? (in je tas/ kluisje)

32 leerlingen hebben niets in hun tas/ kluisje zitten
12 leerlingen hebben snoep in hun tas/ kluisje zitten
10 leerlingen hebben een koekje in hun tas/ kluisje zitten
7 leerlingen hebben chips in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben frisdrank in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben een appel in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben een mandarijn in hun tas/ kluisje zitten
3 leerlingen hebben chocolade in hun tas/ kluisje zitten
3 leerlingen hebben een sapje in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben een sultana in hun tas/ kluisje zitten

Nog meer genoemde tussendoortje (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Prins mini stars, crackers, broodje frikadel, danoontje, mars, fruit, wafel, snicker, croissant, banaan, kitkat, energiedrank, liga, M&M, ontbijtkoek, mueslireep, cakeje en appelmoes.

Vraag 32: Wat voor sport of bewegingsactiviteiten doe je?

31 leerlingen doen aan voetbal
9 leerlingen doen aan Thai boksen
5 leerlingen doen aan zwemmen
4 leerlingen doen aan kick boksen
3 leerlingen doen aan Taekwondo
2 leerlingen doen aan zaalvoetbal
2 leerlingen doen aan Gym op school
2 leerlingen doen aan straat voetbal

Nog meer genoemde sport en bewegingsactiviteiten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Fietsen, korfbal, Aikido, tennis, basketbal, hardlopen, softbal, turnen, skateboarden, fitness en dansen.

Vraag 6: Hoe ziet jouw ideale ontbijt eruit?

- 8 leerlingen willen graag brood met kaas erop met een glas melk
- 7 leerlingen willen graag brood met wat (onbekend) drinken erbij
- 5 leerlingen willen graag een bruine boterham met chocoladepasta en melk
- 3 leerlingen willen graag een broodje gezond met een kop thee
- 3 leerlingen willen graag broodje kipfilet met een glas vifit
- 2 leerlingen willen graag een tosti met een glas melk erbij

Nog meer ideale ontbijtjes zie je hieronder (1 keer beantwoord):

Broodje hamburger, Marokkaanse thee met brood, broodje met pindakaas en thee, broodje hagelslag en sinaasappelsap, pannenkoeken, fruit, broodje ei, cornflakes, gebakken ei met melk, broodje ham, bruinbrood met ei en bacon, gebakken ei met mozzarella.

Vraag 11: Hoe ziet jouw ideale lunch eruit?

- 7 leerlingen willen graag brood met (onbekend) drinken erbij
- 6 leerlingen willen graag een broodje pindakaas
- 4 leerlingen willen graag patat
- 3 leerlingen willen graag een broodje kaas
- 2 leerlingen willen graag een broodje hamburger
- 2 leerlingen willen graag een wafel
- 2 leerlingen willen graag een croissant
- 2 leerlingen willen graag chips/ snoep
- 2 leerlingen willen graag een tosti

Nog meer ideale lunchpakketjes zie je hieronder (1 keer beantwoord):

Broodje gezond, een tussendoortje, doner, broodje shoarma, broodje salami, broodje frikadel, broodje kroket, rijst met vlees en groente, broodje kipkorn en een eitje.

Vraag 16: Wat is jouw top 3 avondeten?

- 13 leerlingen hebben kip in hun top drie staan
- 10 leerlingen hebben patat in hun top drie staan
- 9 leerlingen hebben spaghetti in hun top drie staan
- 9 leerlingen hebben pizza in hun top drie staan
- 9 leerlingen hebben rijst met kip in hun top drie staan
- 8 leerlingen hebben soep (onbekend wat voor soep) in hun top drie staan
- 6 leerlingen hebben couscous in hun top drie staan
- 5 leerlingen hebben Surinaamse rijst in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben macaroni in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben roti in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben aardappelen, groente en vlees in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben Mamita (Marokkaans eten) in hun top drie staan

3 leerlingen hebben nasi in hun top drie staan
3 leerlingen hebben rijst met onbekende groente in hun top drie staan
2 leerlingen hebben Tajine in hun top drie staan
2 leerlingen hebben bami in hun top drie staan
2 leerlingen hebben Kentucky Fried Chicken in top drie staan
2 leerlingen hebben Lasagne in top drie staan

Nog meer genoemde avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:
Pasta, salade, sparerib, shoarma, frikadel, loempia, Antilliaanse eten, Marokkaans eten, gehaktbrood en bietjes.

Vraag 18: Wat vind jij het lekkerste maar wel gezond avondeten?

8 leerlingen vinden een fruitsalade het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden rijst met kip het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden rijst het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden een broodje gezond het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden spinazie met aardappelen het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen weten niet wat ze lekker gezond avondeten vinden
2 leerlingen vinden vis (onbekend wat voor vis) het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden Marokkaans eten het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden couscous het lekkerste gezonde avondeten

Nog meer genoemde gezond avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Roti, vlees en salade, broccoli, groente (onbekend wat voor groente), spaghetti, pizza, broodje kaas, bruine bonen, broodje kip, ontbijtkoek, soep, bonensoep en groente vlees en aardappelen.

Vraag 21: Wat voor tussendoortje heb jij op het moment bij je? (in je tas/ kluisje)

14 leerlingen hebben chips in hun tas/ kluisje zitten
12 leerlingen hebben niets van tussendoortje bij zich
12 leerlingen hebben een koekje in hun tas/ kluisje zitten
6 leerlingen hebben snoep in hun tas/ kluisje zitten
5 leerlingen hebben chocolade in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben een snicker in hun tas/ kluisje zitten
3 leerlingen hebben brood in hun tas/ kluisje zitten
3 leerlingen hebben frisdrank in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben een sultana in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben een appel in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben een mandarijn in hun tas/ kluisje zitten

Nog meer genoemde tussendoortje (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:
Een sapje, cake, popcorn, liga koek en taart

Vraag 32: Wat voor sport of bewegingsactiviteiten doe je?

12 leerlingen doen aan voetbal

4 leerlingen doen aan voetbal in het park/bos/ straat

4 leerlingen doen aan Thai boksen

3 leerlingen doen aan Kick boksen

3 leerlingen doen aan een beetje rond fietsen door de straat

2 leerlingen doen aan soms rennen

2 leerlingen doen aan fitness

Nog meer genoemde sport en bewegingsactiviteiten (deze zijn maar een keer genoemd)
vind je hieronder:

Taekwondo, dansen, zwemmen, vechtsport, waterpolo, zaalvoetbal, basketbal en freerunning.

Waterings Veld College

Vraag 6: Hoe ziet jouw ideale ontbijt eruit?

- 9 leerlingen willen graag brood (onbekend beleg) met een glas melk
- 7 leerlingen willen graag brood met kaas erop met een glas melk
- 6 leerlingen willen graag cornflakes met thee/ melk
- 3 leerlingen willen graag brood met pindakaas
- 3 leerlingen willen graag een pistoletje met thee
- 3 leerlingen willen graag een tosti
- 2 leerlingen willen graag 2 boterhammen met een beschuitje
- 2 leerlingen willen graag een broodje ei met jus de Orange
- 2 leerlingen willen graag ontbijtkoek met een glas melk

Nog meer ideale ontbijtjes zie je hieronder (1 keer beantwoord) :

Lasagne, vitaminepillen, gebakken ei op brood, appel, kipfilet op brood met coolbest, ontbijt op bed, ei met limonade, brood met spek, yoghurt met cruesli en water, brood met smeeworst en limonade, croissant met jus de Orange, fruit, Engels ontbijtje en pannenkoeken.

Vraag 11: Hoe ziet jouw ideale lunch eruit?

- 8 leerlingen willen graag alleen brood
- 8 leerlingen willen graag een tosti
- 8 leerlingen willen graag een broodje kaas met sinaasappelsap
- 6 leerlingen willen graag brood met wat drinken erbij (onbekend wat dat is)
- 2 leerlingen willen graag een kaastosti met wat drinken erbij
- 2 leerlingen willen graag een broodje hamburger
- 2 leerlingen halen altijd hun lunch op school
- 2 leerlingen willen graag patat als lunch

Nog meer ideale lunchpakketjes zie je hieronder (1 keer beantwoord) :

Snoep, chocoladerepen, brood met pindakaas en wat drinken, fruit, broodje gezond, croissant met thee, broodje kipfilet met taks, lichtbruin brood, brood met Vifit en 2 koekjes, brood met ham, saucijzenbroodje, energiedrank en warm eten.

Vraag 16: Wat is jouw top 3 avondeten?

- 17 leerlingen hebben pizza in hun top drie staan
- 15 leerlingen hebben patat in hun top drie staan
- 13 leerlingen hebben lasagne in hun top drie staan
- 9 leerlingen hebben spaghetti in hun top drie staan
- 9 leerlingen hebben macaroni in hun top drie staan
- 6 leerlingen hebben spinazie in hun top drie staan
- 5 leerlingen hebben kip in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben rijst, kip en groente in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben Mac Donalds in hun top drie staan
- 4 leerlingen hebben bami in hun top drie staan
- 3 leerlingen hebben Chinees in hun top drie staan
- 3 leerlingen hebben pannenkoeken in hun top drie staan
- 3 leerlingen hebben rijst met kip in hun top drie staan

3 leerlingen hebben aardappels in hun top drie staan
3 leerlingen hebben couscous in hun top drie staan
3 leerlingen hebben roti in hun top drie staan
2 leerlingen hebben nasi in hun top drie staan
2 leerlingen hebben rijst met kip kerrie in hun top drie staan
2 leerlingen hebben rijst met gebakken uitjes in hun top drie staan
2 leerlingen hebben brood in hun top drie staan
2 leerlingen hebben rijst met vis in hun top drie staan
2 leerlingen hebben pasta in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een salade in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een Turkse pizza in hun top drie staan
2 leerlingen hebben Marokkaans eten in hun top drie staan
2 leerlingen hebben een kapsalon in hun top drie staan

Nog meer genoemde avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Eten uit de wok, bloemkool, ovenschotel, biefstuk, shoarma, sushi, snacks, bruine bonen, noodles, mousaka, burito's, tomatensoep, lekkerbek, spruitjes met aardappelen, gehakt met groente, stoomgroenten, loempia, Doner, aardappelen, vlees en groenten en sotosoep.

Vraag 18: Wat vind jij het lekkerste maar wel gezond avondeten?

10 leerlingen vinden spinazie het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden rijst, kip en groenten het lekkerste gezonde avondeten.
3 leerlingen vinden bloemkool het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden lasagne het lekkerste gezonde avondeten
3 leerlingen vinden aardappels het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden spaghetti het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden een salade het lekkerste gezonde avondeten
2 leerlingen vinden gekookte aardappelen met spruitjes het lekkerste gezonde avondeten.

Nog meer genoemde gezond avondeten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Nasi, Broccoli, krieltjes met worteltjes en kip, aardappels met kapucijners, snijbonen met aardappelen, aardappelen met sperziebonen en kip, aardappelen met onbekende groente, rijst met pompoen en kip, couscous met groente, spinazie a la crème, tonijn taart, macaroni, aardappelanders, tortilla, andijvie, rodekool, stampot, fruit, patat met rijst en kip, sotosoep en iemand die geen idee heeft.

Vraag 21: Wat voor tussendoortje heb jij op het moment bij je? (in je tas/ kluisje)

21 leerlingen hebben niets van een tussendoortje bij zich.
10 leerlingen hebben een koekje in hun tas/ kluisje zitten
6 leerlingen hebben chocola in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben chips in hun tas/ kluisje zitten
4 leerlingen hebben drinken (onbekend wat) in hun tas/ kluisje zitten
3 leerlingen hebben snoep in hun tas/kluisje zitten
2 leerlingen hebben een liga koek in hun tas/ kluisje zitten

2 leerlingen hebben een sultana in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben onbekend fruit in hun tas/ kluisje zitten
2 leerlingen hebben prins mini stars in hun tas/ kluisje zitten

Nog meer genoemde tussendoortje (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:
Energiedrank, mandarijn, mueslireep, ontbijtkoek, snicker, smoeltjes, cakejes en een wafel.

Vraag 32: Wat voor sport of bewegingsactiviteiten doe je?

11 leerlingen doen aan voetbal
7 leerlingen doen aan fitness
3 leerlingen doen aan een beetje fietsen
3 leerlingen doen aan thaiboksen
2 leerlingen doen rennen
2 leerlingen doen alleen gym op school
2 leerlingen doen aan paardrijden
2 leerlingen doen aan kick boksen
2 leerlingen doen aan streetdance
2 leerlingen doen aan dansen

Nog meer genoemde sport en bewegingsactiviteiten (deze zijn maar een keer genoemd) vind je hieronder:

Taekwondo, Kano, honkbal, gewichtheffen, zumba, zwemmen, skaten, badminton, hockey, breakdance, tennis, rennen op de loopband, volleybal en muay thai.